દરદીની માવજત વીશે સુચના.

દરદીની માવજત કરનારની અનેક ફરજો
તથા તે બજાવવા વીશે વીગતે સુચના-
તરેહવાર મંદવાડ તથા અકસમાતો
વખતે તરત લેવા જોઈતા
ઉપાય, ઈત્યાદી વીશે
સમજ.

મુંબઈ:
મુંબઈ સમાચાર છાપખાનામાં
માણેકજી બરજોરજી મીનોચેહર હોમજીનાએ
છાપયું છે.

સને ૧૮૮૭.

ખોલાસો.

દરદીની માવજત કરવાનું કામ બજાવવાને નરમાસ, સહનશીલતા અને બીજા ગુણોને લીધે સ્ત્રી વધારે લાયક હોવાથી, સુધરેલા દેશોની આસપીટલોમાં અને સાધારણ કુટુંબોમાં પણ, તે કામ સ્ત્રીને સોંપવામાં આવે છે. દેશી કુટુંબોમાં દરદીની માવજત કરવાનું કામ ઘણુંકરી પુરૂષો બજાવે છે. પણ એકસરખી રીતે ઘણુંકરી બ ને માવજતનાં કામથી નાવાકેફ હોય છે. એટલા માટે, આ પુસ્તક સાધારણ રીતે પુરૂષોને અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને ઉપયોગી થઇ પડે એવા હેતુથી રચ્યું છે. દરદીના ઓરડામાં હવા, રોશની અને ગરમી કેવી રીતે રાખવી, તેને કેવી રીતે અને કેટલો ખોરાક આપવો, તેના ઓરડાની સફાઇ કેવી રીતે જાળવવી, તેની સથીતીનુ અવલોકન તબીબની ગેરહાજરીમાં કેમ કરવું, અને ખાસ દરદોમાં કઇ કઇ ચોકસ બાબતો ઉપર માવજત કરનારે ધયાન આપવું જોઈયે, તે વીશે આમાં સાદી અને વીગતે સુચના કીધી છે. તે ઉપરાંત દરદોના જે સાધારણ ઉપાયો માવજત કરનારને પોતાને કરવા પડે છે, જેવા કે સેક કરવા, પોલતીસ મુકવા, આગળી તથા મલમપટા કરવા ઇત્યાદી, તે વીશોની સમજ આમાં આપીછે. આંખ, કાન, તથા નાંકમાં જીવજંત વગેરે ભરાઇ

જવાના સાધારણ અકસમાતો, તેમજ જાનવરોએ ડંખ મારવા તથા કરડવાના બનાવોમાં કેવા ઉપાયો ઉતાવળે લેવા જોઇયે, તે વીશે પણ સુચના કીધી છે. કુટુંબોને આ પુસ્તક વધારે ઊપયોગી થઇ પડે એવા હેતુથી, સુવાવડી ઓરતની માવજત કરવા વીશે તેમજ નબળાં બાળકોનો જતન લેવા વીશે લંબાણ અને વીગતવાર વીવેચન કીધું છે. ટુકમાં, આ પુસતકનો હેતુ તબીબની ગરજ સારવાનો નથી, પણ તેનાં કામમાં બને એટલી સેહેલાઈ કરી આપવાનો, દરદીનાં દુખનું ઉતાવળે નીવારણ કરવાનો, અને તબીબની મદદ મળી શકે તે આગમજ કામચલાઉ ઉપાય લેવાને માવજત કરનારીને શકતીવાન કરવાનો છે. ઈંગીલંડની મોટી આસપીટલોમાં દરદીની માવજતનો પાકટ અનુભવ મેળવયો હોય એવી સ્ત્રીઓએ તેમજ બીજાઓએ પ્રગટ કરેલા ઉપાયોને આધારે આ પુસ્તક રચયું છે, અને દરેક કોમના લોકોને ઊપયોગી થઇ પડે તે માટે, એની રચના અને લખાણ સેહેલ અને સાદાં રાખયાં છે.

સાંકળીયું.

૩૩૯૫

તનદરોસતીના સંબંધમાં સાધારણ રીતે દેખાડવામાં આવતી બેદરકારી.

સર્વ કોઈ કહેશે કે માણસનાં સુખનું સર્વથી અગતનું સાધન તંદરોસતી છે, અને તેની જીંદગીનો સર્વથી મોટો આશીરવાદ પણ તેજ છે. તોપણ આ કાનુન કેવો રીતે અમલમાં મુકાય છે અને તનદરોસતી સાચવવાને માટે માણસો શું ઊપાયો લે છે, તે આપણે તપાસયે છીયે, તયારે આપણને અજાયબો લાગયા વીના રહેતી નથી. તનદરોસતી જાળવવા અથવા તે નહો હોય તો મેળવવા માટે, જે નીયમો સાધારણ રીતે જાણીતા છે, તે પ્રમાણે ચાલવામાં લોકો જેટલી બેદરકારી કરે છે, તેટલી બીજાં કોઈ પણ સંસારી કામકાજમા તેઓ કરતાં નહો હશે. પણ તેના કારણો છે. તનદરોસતી એક એવી બખશેશ છે, કે જે ખોયા વગર આપણે તેની કીમત બુજતા નથી. જયાંસુધી એક માણસ તનદરોસત હોય છે, તયાંસુધી તે પોતાના કીમતી આશીરવાદથી બેખબરો રહે છે, અને બેદરકારી અથવા મુરખાઈથી તે ગુમાવયા પછીજ તેની કીમત તેને લાગવા માંડે છે. વળી ઘણાકો બીજીજ જાતની બેહુદી ગફલતમાં પડીને પોતાની તનદરોસતીનો હાથે કરીને ભોગ આપે છે. તેઓ એવું માનતા જણાય છે કે, કુદરતના નીયમો તોડવાનાં

પરીણામેા જો તુરતાતુરત નહી જણાય, તેા તે ભુલેાથી કોઇ પણ જાતની ઇજા યા નુકશાની પાછળથી પણ નીપજશે નહી.

આ જાતની મુરખાઇ ભરેલી પણ સાધારણ ગફલતથી જો આપણે દુર રહીયે, તેા હજારેા દુખ અને દરદેાથી માણસ જાતનેા છુટકારેા થાય. કુદરતનેા એકજ નીયમ તેાડવાથી કેાઇપણ માઠી અસર કદાચ નહી થઇ, અથવા થઇ હેાય તેથી આપણે અંજાણા રહયા, તેાપણ જયારે તેજ અસરને આપણે વારંવાર કારણ આપતા જઇયે, તેા દુખનેા સરવાળેા ઘણેા મેાટેા થઇ પડે છે. તનદરેાસતી કાંઇ એવેા અખુત ખજાનેા નથી, કે જેમાંથી કીમતી ગહવેરેા વખતે વખત લુટાયા છતાં તે સંપુરણ અને સચવાયલેા રહે. આપણી ભુલચુકોનાં જે પરીણામેા આપણે ખમયાં હેાય, અને આપણી આસપાસ આપણાં સગાં અથવા મીત્રેાની હાલતથી જે ધડા આપણને મળયા હેાય, તે સઘળાંની શાહાદતેા એક કેારે મુકીને એમ ન વીચારવું કે, સાધારણ કાયદા અને નીયમેાના પરીણામેાથી પરમેશ્વરે ફકત આપણનેજ મુકત રાખયા છે. તનદરેાસતી સરખેા મેાટેા આશીરવાદ, જેના વગર નામ, દરજજો અને મેાટાઇ લુખાં અને નીરજીવ લાગે છે અને દેાલત અને આબરૂ નાચીજ થઇ પડે છે, તેને જાળવી રાખવાને આપણે જેટલી કાલજી રાખયે તેટલી ખચીતજ થેાડી છે.

તનદરોસતીની હાલત એટલે શું ?

જયારે આપણે સંપુરણ તનદરોસતીની હાલતમાં હોઇયે છીયે, તયારે શરીરના સઘળા અવયવો વગર અચકવે વગર મુશકેલીએ, સેહેલાઇથી અને આપણને જણાયા વીના, પોતાનું કામ કરયા જાય છે. આપણે ખોરાક લઇયે છીયે, અને તે પાચન થવાનું કામ આપણું જરાપણ ધયાન ખેંચાયા વગર સફાઇથી ચાલયું જાય છે: જયારે પણ આવી સંપુરણ હાલતથી દુર જવાયું હોય અને શરીરનાં કામમાં સેજ પણ જાતનો ઘસારો જણાય, તયારે દરદ નજદીક આવવાની તૈયારી સમજવી, અને જયાં સુધી બેચેની દુર થાય નહી અને શરીરનો દરેક અવયવ પોતાનું કામ આગળની માફક સડસડાત અને વગર જણાવે બજાવયો જાય નહી, તયાંસુધી દરદનું કારણ દુર થયું નથી એમ માનવું.

દરદીની માવજત કરનાર સ્ત્રીની દરદી તરફની સાધારણ ફરજો.

દરદીઓની માવજત કરનારી સ્ત્રીઓનું કામ શું છે, તે વીશે આજ સુધી થોડાઓએજ વીચાર કરવાની તસદી લીધી હશે. દરદીની માવજતને લગતા મુળ નીયમો પણ હજી સુધી સારી રીતે સમજવામાં આવતા નથી.

દરદીઓ આગળ કેવી સ્ત્રીઓએ હાજરી આપવી જોઇયે, અને તેઓનું કામ શું હોવું જોઇયે, તે વીશે આપણે પળવાર વીચાર કરશું તો માલમ પડશે કે, માવજતની ફરજો કોઈ પણ સ્ત્રીઓ માથે લેવાને લાયક છે એવો વીગાર ભુલ ભરેલો છે. માવજતનું કામ સંપુરણ રીતે બજાવવા માટે સ્ત્રી જાતીના સઘળા ઉતમ ગુણો અને તેની સઘળી કોમળ લાગણીઓનું જોર ઊપયોગમાં આવવું જોઇયે, અને જયાં તેવી ખુબીઓની ગેરહાજરી હોય છે, તયાંથી દરદી તરફની સઘળી ફરજો અદા થાય એવી આશા રાખવી ફોકટ છે. સહનશકતી ઉપર ગમે એવું દબાણ થાય અને સવભાવ ખોવાનાં ગમે એટલાં કારણો મળે, તો પણ જે સ્ત્રી અધીરાઈ અથવા ગુસાને સમાવી શકતી નથી, તેણી દરદીનાં કામને માટે લાયક નથી. દરદીઓ વારંવાર એકલપેટા, ચીરડાઉ અને ફાંટા ભરેલા હોય છે, તો પણ તેમની માવજત કરનારીઓએ હંમેશા વીચારવંત અને ધીરી થવું જોઇયે છે. તેમ જો હંમેશાં બનતું હોય, તો દરદીને પોતાનું દુખ ખમવાનું ઘણું સેહેલ લાગે, તેનાં દરદનો જલદી નીવેડો આવે, અને તબીબને તેનાં કામમાં સેહેલાઈ થવા સાથે, પોતાની ગેરહાજરીમાં માવજત કરનારી ઊપર તેને પુરતો વીશવાસ રહેવાથી, તેને ફીકર અથવા ચીંતા કરવાનું કાંઇ કારણ રહે નહી.

માવજત કરનારી સ્ત્રીની પોતાના તરફની ફરજો.

દરદીની માવજત કરનારી સ્ત્રીએ પોતાનાં શરીર તથા કપડાંની સફાઈ ઉપર ઘણું ધયાન આપવું. હાથો હંમેશાં સાફ રાખવા, અને દરદીના ઘા વોગેરે સાફ કરયા પછી, અને તેવુંજ બીજું કામ જેમાં હાથો ખરડાય તે થયા પછી, તેમને તદન સાફ કરવાની હંમેશા સંભાળ રાખવી. પણ સફાઇ અને ગફલતીના આ નીયમો પ્રમાણે ચાલતાં, વખતે વખત પોષાક સરખો કરવામાં, અને સણગાર સજવામાં અમસથો વખત ખોવો નહી. માવજત કરનારી તરફથી સફાઇ અને સુઘડાઈ જળવાવાની એક અગતની મતલબ એ છે કે, દરદી તેણીના દાખલાથી પોતે સુઘડ રહેવાની કોશેશ કરે છે. માવજત કરનારી સ્ત્રીએ બનતાં સુધી સકારે ઉઠવું, અને દરદી તરફની ફરજો શરૂ થાય તેની આગમજ થોડોક નાસતો લેવો. ખાણું લેવામાં ઢીલ કરવાથી આખો દીવસ માથું દુખવાનો તથા કામમાં કંટાળો લાગવાનો સંભવ રહે છે. માવજત કરનારી સ્ત્રી વારેઘડીએ માથું દુખવાની ફરેયાદ કરે છે, પણ તેનું કારણ પોતાનાં ખોરાકમાં ઢીલ અથવા વાણ કરવાનું હોય છે, તે તેણી સમજતી નથી.

દરદીના ઓરડામાં હવાની આવજા રાખવાને લગતી સુચના.

હવાના આવજાની ગોઠવણ રાખવી, એ દરદીના ઓરડામાં પેહેલી અગતનું કામ છે. આપણા દમમાંથી બાહેર નીકળતી અસવચ્છ અને ઝેરી હવાને જો દરદીવાળા ઓરડામાં એકઠી થવા દઇએ, અને તે દુર કરીને તાજી હવાના જથાને તેની જગા લેવા ન દઇએ, તો દરદીને ઇજા થાય એ દેખીતું છે.

આપણી હવા મુખ્ય કરીને બે તતવો, આકસીજન અને નાઇટ્રોજનની બનેલી છે. જયારે જયારે આપણે હવા દમમાં લઇએ છીએ, તયારે આ બંને તતવો આપણા ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે. પણ જે હવા આપણે દર પળે દમ વાટે બાહાર કાહાડયે છીએ, તે સાથે ઉપલાંજ તતવો ફકત પાછાં બાહાર પડેછે, એમ અજ્ઞાનપણાથી માનવામાં આવે, પણ તેમ ખરેખર નથી. દમમાંથી બાહેર નીકળતી હવા સાથે ત્રણ જાતની ચીજો બાહાર નીકળે છે. ૧લી, પાણીનો અણદીઠ બાફ; ૨જી, કારબોનીક આસીડ ગાસ નામની ઝેરી હવા; અને ૩જી, આપણાં શરીરનો ખરી ગયલો, નીરૂપયોગી તથા કોહોવા માંડતો પદારથ. પાણી આપણા દમમાંથી નીકળતું વારંવાર, અને મુખ્ય કરીને ઠંડીના દીવસો ઉપર સહવારે, બાફના આકારમાં આપણે જોઇએ છીએ. ગરમ રૂતુમાં પણ જો આપણા મોહો આગળ આરસી ધરી હોય, તો તેની સપાટી

ઝાંખ મારતી જણાશે, જે આપણા દમ વાટે નીકળતાં પાણીના અણદીઠ બાફથી થાય છે. કારબોનીક આસીડ હવા આપણા દમમાં હાજર છે કે નહી તે વીશે પણ સેહેલથી આપણે જાણી શકશું. થોડાંક નીતરાં ચુનાનાં પાણીમાં મોહો રાખી તેમાં આપણે દમ બાહેર કાહાડીને બાતલી હીલવશું, તો તે પાણી સફેદ દુધલો રંગ પકડશે. કારબોનીક આસીડ હવાના ચોકસ ગુણથી એ પ્રમાણે થાય છે. આપણા દમ સાથે નીકળતો ત્રીજો ઊપર જણાવેલો પદારથ આપણા શરીરની પોતાની ખરી જતી તથા કોહવા માડતી બારીક રજકનો છે. આ રજકનો અલબત્તાં આપણે જોતા નથી, તોપણ તેની હાજરી સેહેલથી પરખાઈ શકાય છે. એક બંધયાર ઓરડામાં જયારે ઘણાં માણસો સાથે હોય છે, તયારે માહેલી હવા થોડા વખતમાં ચોકસ ઘેરાયલા નાપસંદ વાસથી ભરાઈ જતી જણાય છે. આ વાસ આપણા શરીરના દર પળે બાહાર નીકળતા ખરતા તથા કોહોવા માડતા પદારથનો છે.

આ ઉપરથી માલમ પડશે કે, દરદીના ઓરડાની હવા વગર ફેરફારે, એકની એકજ રહે, તો કારબોનીક આસીડ હવા અને શરીરની ખરતી રજકનોનો જથો તેમાં વધારે અને વધારે ભરાતો જાય, અને તેથી કરીને બીમાર માણસ, એક તો દરદથી દુરબળ થયલો, તેમાં અસવચ્છ હવાની ઝેરી અસર વધયાથી, બેચેન અને સુસત થઈ જાય છે.

દરદીના ઓરડા માહેલી હવા અસવચછ થવાનાં ઉપલાં સીવાય બીજાં બાહેરનાં કારણો છે. ૧ લું, ઓરડામાં રાતને વખતે બતી બળવાથી નોપજતી અસરો; ૨ જું, ઓરડાનું અથવા તેમાં ફરતાં માણસોનું કુવડપણું; અને ૩ જું, દરદીનાં શરીરમાંથી હાજત વખતે જતા પદારથોની ઓરડામાં રહેતી અસરો.

દરદીવાળા ઓરડામાં હવાની આવજાને માટે ફકત એક સારી જગાએ આવેલી બારીની અગત છે. એ બારીના સંબંધમાં ઘણી બાબદો ધયાનમાં રાખવી જોઈએ છે. તેમાંથી દાખલ થતી હવા ખરેખર સવચછજ છે અને કોઈ બીજા બંધયાર ઓરડાઓ અથવા જગાઓમાંથી નથી આવતી, એ વીશે ઘણી સાવચેતી રાખવી. વળી બારી એવી જગાએ આવેલી ન જોઈએ, કે જેથી પવનનો ઝપાટો પાધરો દરદીનાં શરીર ઊપર ધસયો જાય. કદીબી દરદીનાં શરીરને ઠંડી હવાની અસર થવા દેવી નહી. અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ ઓરડામાં તાજી હવા દાખલ કરતાં દરદીને ઠંડીથી થરથરવા દેવામાં કાંઈ હરકત સમજતી નથી, પણ તે એક ભુલ છે. દરદીના બીછાનાને સારાં હુંફવાળાં ખુણામાંજ રાખવું જોઈએ, અને તેનાં પોતાનાં શરીરની ગરમીનું પ્રમાણ હંમેશા એકજ સરખું રેહેવા દેવું, અને તેમ રાખવાને માટે, અગત પડતા તેના પગો ઊપર વધારે ધાબલીઓ અથવા ગરમ બાટલીઓ મુકવી. વળી સંભાળ રાખવી કે, જો દરદીના ઓરડાનું બારણું ઉંઘાડું હોય, તો બારી બંધ કરવાનો જરૂર વીચારવી, કારણ કે નહી તો તેનાં શરીર ઉપર પવનનો ઝપાટો લાગવાનો સંભવ રહેછે.

ઈંગ્લંડ જેવા ઠંડા મુલકોમાં અને આપણા દેશમાં પણ સરદીવાળી રૂતુમાં અગત પડતાં, ઓરડામાં અગની રાખવો ઉપયોગી માલમ પડે છે. આ અગની જેમ તદન ઝુરતો રાખવો નહી, તેમ તેમાં એકાએક કોલસા સીંચીને ઓરડાને ધુમાડાથી ભરી નાખવો નહી.

દરદીને ઉપયોગનાં ખોરાક વીગેરેના વાસણો, તેમનો ખપ થયા પછી, કદીબી ઓરડામા રાખવાં નહીં. કેટલીક સ્ત્રીઓ તેમને ફુરસદે બાહાર લઇ જવાની ધારણાથી દરદીના બીછાના તળે ધકેલી મુકે છે. આ ફકત આળસાઇને ઉતેજન આપનારૂંજ નહી, પણ દરદીના ઓરડાની હવાને ખરાબ કરવાનું ઘણું મોટું સાધન થઈ પડેછે.

દરદીનો ખોરાક કદી તેના ઓરડામાં બેઠા બેઠાજ પકાવવો નહીં. તેથી પણ હવા અવસચ્છ થવાનો સંભવ રહે છે, અને વળી દરદીને તે ખોરાક લેવાનું મન થતું નથી. બાહારે બાહારથીજ રાંધીને ખોરાક ઓરડામાં આણવાથી, તેને લગતો તઈયારી અને ધાંધલ દરદીને તે લેવાને વધારે લલચાવી શકે છે.

હવાની આવજાને લગતી ઊપલી સુચના જેમ દીવસને માટે તેમજ રાતના વખતને માટે પણ અગતની છે. ઘણા લોકો રાતની હવાને ધાસતી ભરેલી ગણીને પોતાના ઓરડાની બારી બારણાં બંધ કરીને સુવામાં ડાહપણ સમજે છે. આથી કરીને સહવારના તેઓ ઊંઘથી ઠંડક અથવા આરામ પામેલા કદી દેખાતાં નથી. દેખાઇતું છે કે, તેવી જાતની બંધયાર હાલતની ઊંધે દર-

દીઓને ઘણો ગેરફાયદો થવો જોઇયે. રાતની વેળાએ રાતની હવા નહી તો બીજી કેઇ હવા દમમાં લેવી જોઇયે? કેટલીક જગાઓમાં અલબતાં રાતની વેળાએ હવા સારી રહેતી નથી, તોપણ તે કાંઇ રાતની સઘળી હવાજ દમમાં લેવા સામે કારણ નથી. જોવાનું માત્ર એટલુંજ છે કે, હવા સવચછ છે કે નહી; અને સવચછ હવા જેમ દીવસે તેમજ રાતના પણ અગતની છે. સુવાના ઓરડાનાં મથાળાંથી થોડાંક ઇંચ નીચે આવેલી એક બારી રાતને સમયે હવાની આવજાવને માટે ઘણી સલામતી ભરેલી છે.

દરદીના ઓરડામાં રોશનીની આવજાને લગતી કેટલીક સુચના.

દરદીના ઓરડામાં ચોખી હવાનો સારો જથો આવજા થવા દેવાની પેહેલી અગત ઉપર ધયાન આપયા પછી, તેમાં રોશની અથવા ઉજાસની ગોઠવણ કરવાની જરૂર તેટલીજ અગતની સમજવી. ઇટલીના લોકોમાં એક કહેવત છે કે, "જયાં સુરજનો પ્રકાશ દાખલ થતો નથી, તયાં તબીબ સેહેલથી દાખલ થાય છે." આ કેહવતમાં કાંઇપણ ખોટું અથવા શરાહગાત ભરેલું નથી. મોટાં શેહેરોના અંધારા ભાગોમાં રહેનારાં લોકો, જેઓ આકાશનાં અજવાળાંની આરોગય અસરથી વરશો સુધી બેનસીબ રહે છે, તેઓ હંમેશા બદી અને પાપોમાં ફ-

સેલાં હોય છે, કુવડપણું અને નજીસાત તેઓના હંમેશાના સાથી હોય છે, અને દરદો તથા મુખ્ય કરીને ઊડતા રોગો તેઓમાં ભયાનક ઝડપથી પંથરાય છે, અને તેઓમાંથી હજારો ભોગો મોતને આધીન થતા જાય છે. વળી અંધારી જગાઓમા રહેનારાઓ શરીરે દુરબળ રહે છે, અને અજવાળાંની ગેરહાજરીની અસરથી તેમનાં બચાંઓ કંઠમાળાનાં તથા તેવાંજ બીજાં કકુંડાં દરદોને આધીન હોય છે. એવી જગાઓ મનશકતીને પણ નબળી કરી નાખે છે.

આ સઘળાં માઠાં પરીણામોની ખાતરી કરવી હોય, તો આપણાં શેહેરોના ગીચ અને અંધારા ભાગોની મુલાકાત લેવી પુરતી થશે. તયાંના કંગાલ અને કુવડ દેખાવનાં બચાઓની હાલત સાથે ગામડાંઓના મજબુત અને સુખયારાં બાળકોની હાલત સરખાવશો, તો તમને કેટલો મોટો તફાવત જણાશે ? ગામડાંઓમાં સુરજના પ્રકાશ અને નીરમલ હવાની અસરથી રહેવાસીઓ શરીરની સુખાકારી જાળવી શકે છે એટલુંજ નહી, પણ તેમની નીતી ઉપર પણ તેથી ઘણી ફાયદાકારક અસર નીપજે છે. જે પ્રમાણે રોપાઓ અને ફુલો હંમેશા સુરયના પ્રકાશ તરફ જોય છે અને તે તરફજ લંબાવાની કોશેશ કરે છે, તેજ પ્રમાણે માણસજાતનાં ફુલ (બાળકો) રોશની તરફ કુદરતી રીતે ખેંચાય છે, બલકે માણસ જાતનાં ફુલોને તેની જરૂર સઉથી વધારે છે.

નવાં ઘરો બંધાવનારાઓએ, બીજી સઘળી ગોઠવણો કરવા સાથે, ઓછામાં ઓછો એક દરદોને લાયક-

નો ઓરડો રખાવવાની ઘણી જરૂર છે. ઘરનો કોઈ પણ ઓરડો દરદીને માટે ચાલી શકશે, એમ ધારવું ઘણું ભુલ ભરેલું છે. દરેક કુટુંબમાં બીમારી એક અથવા બીજા આકારમાં દેખાવ દેયા વીના રહેતી નથી, તેટલા માટે ડાહપણની રાહે દરેક ઘરધણીએ તેવા પ્રસંગે ઉપયોગી થવાને માટે એક ખાસ ઓરડો બનાવવો જોઈયે. એવા ઓરડામાં દીવસના સઘળા કલાકો સુધી પુરતો પ્રકાશ દાખલ થાય, એવી જગાએ તે આવેલો હોવો જોઇયે.

કેટલાંક ખાસ દરદો એવાં હોય છે, જેવાં કે આખનાં દરદો, જેમા રોશનીની અલબતાં ગેરફાયદોજ નીપજાવો શકે, પણ તેવાં દરદો વીશે હાલ આપણે બોલતા નથી.

જો ઓરડાનું અજવાળું દરદીથી જોઇ શકાતું ના હોય, તો તેનો અસર નરમ કરવા માટે બારીએ લીલો પરદો જડવો જરૂરનો છે. અજવાળું જયારે હદ ઉપરાત હોય છે, તયારે દરદીનાં ભેંજા અને તંતુ માળા ઉપર નાપસંદ અસર થઇ દરદી બેચેન થઇ જાય છે. એવી વેળાએ ઓરડાને ઘટતી રીતે અંધારો કરવો, અને અજવાળું સમુળગું બાતલ કરયા વગર તેની તીક્ષણ અસર નરમ કરી નાખવી. તોપણ નબળાઇનાં ચાલુ દરદોમાં અને બીમારીથી સાજાં થતી વખતે સુરયના કીરણો હંમેશાં ખુશકારક લાગે છે, અને શરીર અને મન ઊપર તેની અસર ઘણી ફાયદા ભરેલી થાય છે.

સુરયના પ્રકાશના ઉપર જણાવેલા મોટા ફાયદાઓ જાણીતા છે. શરીરમાંથી જતો સઘળી જાતની વસ-

તુઓ, જે આગળ જણાવથા પ્રમાણે દરદીના ઓરડામાં એકઠો થયાથી હવાને બગાડે છે, તેમની સાથે મળી જઇને રોશનીનાં કીરણો પોતાની આકસીજન હવા તેમનામાં દાખલ કરે છે, અને તેમની ઝેરી અસરને તોડી નાખે છે. એવી રીતે સુરજ પવીત્રાઇનું એક મોટું સાધન છે, અને તેનું કામ જ્યારે દરદોના અથવા બંધયાર ઓરડાઓમાં નથી થતું, તયારે તેઓમાં ફુગ અને નાપસંદ વાસ દાખલ થવાને કારણ મળે છે.

યાદ રાખવું કે, અગનીની અસર સુરય પ્રકાશની ગરજ સારવાને પુરતી નથી. જો કે એ બંને શકતીઓ દરદોના ઓરડામાં પોતપોતાનું ચોકસ કામ કરવાને જરૂરની છે, તોપણ બંનેનું કામ ફકત એકજ બરાબર રીતે કરી શકતો નથી.

દરદોનાં બોછાનાની જગો રોશનોના સંબંધમાં સંભાળીને કરવી જોઇયે. તે એવી રીતે મેલાવું જોઇયે કે, દરદીને જયારે પણ બારીની બાહાર જોવાની ઇછા થાય તયારે તેને આંખ ખેંચવી નહી પડે, પણ ઘણી સવલતાથી તેમ તે કરી શકે. વળી બારીનો દેખાવ જેમ રળીઆમણો હોય, તેમ બેહતર. ઝાડપાનો અથવા લીલોતરીનો દેખાવ તેનું ધયાન સારો રીતે રોકશે, અને તેની ઉપર ઘણી લાભકારક અસર ઊપજાવશે.

રાતના બતીનું અજવાળું કરતી વેળાએ પણ કેટલીક સંભાળ રાખવી જોઇયે છે. દરદીની આંખ સામે ઉજાસ નહી આવે એવી રીતે બતી ગોઠવવી. કોઇ વેળા

બતી ધયાન વગર મેલવાથી ઓરડાની દીવાલો ઊપર ઓળો પડે છે જેથી બચ્ચું બીહીને તેનો ઊપર ઘણી માઠી અસર થાય છે. વળી બતીનું તેલ સવચ્છ અને સારી જાતનું રાખવું, અને તેમાંથી ધુમાડો નીકળતો રહેવા દેવો નહી. બતીને ફડફડતી હાલતમાં રાખવી નહી, કારણ કે તેથી દરદીને ઊંઘ આવતી નથી.

દરદીના ઓરડામાં ગરમી સરદીનું ઘટતું પ્રમાણ રાખવા વીશે કેટલીક સુચના.

દરદીના ઓરડામાં હવા હંમેશાં એકજ સરખી ગરમીવાળી રાખવી. દહાડાના ચોવીસે કલાક ઓરડાની હવા જેમ ઘટતાં પ્રમાણથી વધુ તેમજ ઓછી ગરમ રાખવી નહી. સરદ હવાની અસરથી દરદીને સલખમ થવાનો તથા માથું દુખવાનો સંભવ રહે છે. મુખય કરીને તાવ અને છાતીનાં દરદોથી હેરાન થતાં માણસો ઉપર ઠંડીની અસર ઘણી માઠી થાય છે, અને તેમના સંબંધમાં તેટલામાટે, ઓરડાની હવા એકસરખી ગરમ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ઓરડાને બંધબસત કરીને માહેલી હવા ઘણીજ ગરમ થવા દીધા પછી એકાએક બારી ઊઘાડીને પવનનો ઝપાટો દાખલ કરવાથી, દરદીને થાંથર ચહડવા વીના કદી રહે નહી. આ જોકે તદન ખુલું અને દેખીતું છે, તો પણ એ પ્રકારની ભુલ ઘણી સાધારણ રીતે કરવામાં આવેછે. તેજ પ્રમાણે, જયારે દરદીના ઓરડામાં અગ-

ની રાખેલો હોય, અને તેને છેક ધીમો બળવા દઈને પછી એકાએક કોલસા સીંચીને ભડકું કરી દીધું હોય, તો તેથી પણ ઠંડી હવા ઓરડામાં દાખલ થવાનો ભય રહે છે.

ઠંડી રૂતુમાં ઓરડાની ગરમી એકસરખી રાખવા માટે બરાબર રીતે બળતો અગની ઘણો ઊપયોગી થઈ પડે છે. તોપણ તેની સાથે સારી જાતનું ધુમાડયું નથી હોતું, તયારે ધુમાડો ઓરડામાં ફેલાવાનો ધાસતી રહે છે.

ઓરડાની ગરમી એકજ સરખી છે કે નહી તે જાણવાને માટે એક "થરમામીટર" એટલે ગરમીમાપક યંત્ર (પારાની શીશી) માવજત કરનારીએ આગળી રાખવું. દરદી જે ઊંચાઈએ સુતો હોય તેટલીજ ઊંચાઈએ આ યંત્ર ટાંગવું, કે જેથી કરીને હવાનું જે પડ અથવા ભાગ દરદી દમમાં લેતો હોય તેની ગરમી માલમ પડી આવે. વળી આ યંત્ર ખરેખરી ગરમી દેખાડે છે કે નહી તે વીશે ચોકસાઇ રાખવી; જો તેને બે બારણાંઓ વચ્ચે ટાંગયું હોય છે તો તેની ઉપર ઠંડી હવા ફુંકવાથી તે ઓરડાની ખરેખરી ગરમીનું માપ આપી શકે નહી. તેજ પ્રમાણે તેને બતીની અથવા બીજી કોઈ ગરમી આગળ રાખવાથી ઓરડાની ગરમી વીશે આપણને ખરે ખયાલ આવે નહીં.

દરદીના ઓરડાની ગરમી ફારેનાઈટ (Fahrenheit) "થરમામીટર" પ્રમાણે માપતાં ૫૭ અને ૭૦ ડીગરીની વચ્ચે સાધારણ રીતે રાખવી. આ પ્રમાણ જો વધારવું હોય, તો ઓરડામાં ઊકળતાં પાણીની કીટલીમાંથી બાફ દાખલ

કરવાથી, સેહેલથી ગરમી વધો શકશે; અથવા બીજા હાથ ઊપર જો ગરમી ઓછી કરવાની જરૂર પડે, તો એ-છાલકી રકાબીમાં બરફના કડકા મુકી તે ઓરડામાં રાખ વાથી, અથવા ભીની ચાદર ઓરડામાં ટાંગવાથી તેમ સેહે-લાઈથી થઈ શકશે.

દરદીના ઓરડામાં રાખવા જોઇતા સરસામાન વીશે કેટલીક સુચના.

જે સામાન દરદીને પોતાને જોઈતો નહી હોય અથવા જેનું તેની માવજત કરનારીને કાંઈ કામ નહી હોય, તે કદી ઓરડામા રાખવો નહી. જો ઓરડામાં બે બીછાનાં માટે પુરતી જગા હોય, તો તે બંને રાખી તે ઉપર દરદીએ વારા ફરતી રાત અને દીવસનો વખત કાહાડવો. આવી ગોઠવણનો ફાયદો એ છે કે, બંને બીછાંનાઓ અકેક પછી ખુલ્લી હવાની અસરથી તાજાં થઈ તેઓમાંથી સરવે પ્રકારનો વાસ દુર થાય છે, અને દરદીને ઊંઘની ખરેખરી આરોગ્ય અસર થાય છે જો ઓરડામાં એવી રીતે બે બીછાના માટે સગવડ નહી થઇ શકે, તોપણ એક બીછાના ઉપરાંત એક નાનો સરખો કોચ પણ રાખવો. એથી કરીને દરદીને જોઇયે ત્યારે કોચ ઊપર સુવાડીને તેનાં બીછાનાની હવા ફેરફાર કરી તે પાછું સુવાલાયક કરી શકાય.

દરદીના ઓરડાને માટે સર્વથી ઉપયોગી અને બંધબેસતો પલંગ લોખંડનો છે. તે જમીનથી ઘણો ઊંચો રહેવો નહી જોઇયે, અને તેને ફરતા પરદાઓ અથવા કરટનો કદી રાખવી નહી. ઉડતા રોગોથી પીડાતા દરદીઓનાં શરીરનું ઝેર આ કરટનોમાં વારેઘડીએ ભરાઇ રહે છે, અને તેની માઠી અસર ઘણી વધી જઈ દુખ લંબાયા કરે છે. દરદોના બીછાના માટે બાલથી ભરેલું ગોદડું સર્વથી સલામતી ભરેલું છે, કારણ કે તે વારેઘડીએ ઊખેડીને ખુલી હવામાં સેહેલથી મુકી શકાય છે. તકીઓ પણ બાળનો ભરેલો વાપરવો ઘણું પસંદ કરવા જોગ છે. પીછાના તકીઆ કરતાં તે વધારે થંડો રહે છે, અને તનદરોસતીના સંબંધમાં પણ બાલનો તકીઓ વધારે સારો છે. પીછાનાં ગોદડામાં દરદીનાં શરીરની ઝેરી રજકનો, ભીનાસ અને આંગમાંથી જતા પરસેવા વગેરે પદારથો પચી બેસે છે, અને તેમનાથી દરદીને તાવ અને બેચેની થાય છે.

ઓઢવાને માટે દરદીને ફકત હલકી ધાબળીઓજ બનતાં તુરીક આપવો. ભારી સુજનીઓ અને બીજાં કપડાંનો ઢગલો દરદોનાં શરીર ઊપર વગર જરૂરે કરવાથી, તેનાથી દમ ખુલાસાથી લેવાતો નથી. કેટલાક દરદીઓને મહો તથા માથું ઢાંકીને સુવાની ખરાબ ટેવ હોયછે. આ ઘણું ખોટું છે. જો તનદરોસતીની હાલતથીજ આવી ટેવ પડી હોય, અને નાની વયે તેમ વારંવાર થાય છે, તો તે પેહેલાંથીજ મટાડવાની સંભાળ લેવાવી જોઇયે.

તકીઆની ગોઠવણ કરતાં ધયાન રાખવું કે, બીમારનું માથું જોઇયે તે કરતાં વધારે ઉંચું રહે એટલો મોટો તેમનો ચોડો થાય નહી. આ બાબતના સંબંધમાં ઘણી વાર ભુલ થાય છે. ઘણા ઊંચા તકીઆ ઊપર માથું ટેકાવવાથી તે છાતી તરફ ઢલે છે, અને દરદીને તેથી દમ લેવામાં મુશકેલી થઇ પડે છે.

બીછાનાં સોવાય દરદીના ઓરડામાં બીજા જરૂરના સામાન તરીકે બે ટેબલો, એક હાથ મોહોડું ધોવાનું સ્તાંડ, એક કબટ અથવા પેટ્રો, એક બે ખુરસીઓ, અને એક નાનો કોચ યા સોફા રાખવો. ઉપલી બેમાની એક ટેબલ નાની, અને દરદી પોતે સેહેલથી બસેડી શકે એવી લેવી અને બીછાનાની બાજુએજ મેલી રાખવી. બીજી ટેબલ વધારે મોટી, અને તેના ઊપર દવાની સીસીઓ, નાના મોટાં ગલાસો, ચમચાઓ વગેરે ચાલુ ખપની વસતુઓ રખાય એવી લેવી. હાથ મોંહડું ધોવાનાં સ્તાંડ સાથે એક અથવા બે વાસણો રાખવાં અને પાણીનો પુરતો જથો તરત ખપને માટે ઓરડામાં ભરી રાખવો. કબટના ખાનાઓમાં સોજા ટુવાલો, જુનાં પણ સવચછ કપડાં (મેલાં અથવા દાઘવાળાં કપડાં દરદીના ઓરડામાં કદી રાખવા નહી), કાતર, નાડાના કટકા, પલાસટરના ટુકડા વગેરે પરચુટણ ઉપયોગની ચીજો મેલવી. દરદીને આળોટાઇને બેસવા માટે, ઉપર જણાવયા પ્રમાણે, કોચ રાખવો, અને જો તે સમાવવાને ઓરડામાં પુરતી મોકળાસ નહી હોય, તો એક અઢેલવાની "આરમ ચેર" પણ રાખવી.

દરદીના ઓરડામાં બનતાં સુધી આરસી નહી રાખવી, અથવા જો રાખવીજ પડે, તો તે એવી જગયાએ ટાંગવી કે જેથી દરદી સુતો સુતો તેમાં પોતાને જોઈ શકે નહી. જો ઓરડામાં ગાલીચો જડેલો હોય તો તે કાહાડી નાખવાની કંઇ જરૂર નથી, સીવાય કે જયારે દરદી તાવના રોગથી હેરાન થતો હોય, તયારે તે રાખવાનું સલામતી ભરેલું નથી. દીવાલો ઉપર ચીત્રો ટાંગવાં ફાયદાભરેલું છે; તેઓથી દરદીનું ધયાન રોકાવાથી તેનો ઊપર સારો અસર થાય છે, માટે દરદીના ઓરડાના સરસામાનમાં ચીત્રોને હંમેશાં જગો આપવી જોઇએ.

ફુલો દરદીના ઓરડામાં રાખવામાં કાંઈ પણ અડચણ નથી. વનસપતીક પદાર્થ તરીકે તેઓમાંથી "કારબાનીક આસોડ ગાસ" નામની આગળ જણાવેલી હવા જો કે રાતને વખતે બાહેર પડે છે, તોપણ તેનો જથો એટલો થોડો છે કે, તેથી કાંઇ પણ જાતનો ધાસતી રાખવાનું કારણ નથી. તરેહવાર જાતના સુંદર અને નાજુક ફુલોના રંગ અને આકારથી દરદીની આખને ઠંડક વળે છે. મુખય કરીને, ગરીબ વાંધેના દરદીઓને ફુલોનો દેખાવ એક આશીરવાદ સરખો થઈ પડે છે.

દરદીને ખોરાક આપવા સંબંધી કેટલીક સુચના.

દરદીને ખોરાક આપવો એ માવજત કરનારીનું ખાસ કામ ગણાય છે, અને ભયંકર દરદોના બનાવમાં

તનદરોસતી પાછી લાવવા માટે સંભાળથી અને નીયમ પ્રમાણે ખોરાક આપવાનું કામ પેહેલી જરૂરનું થઈ પડે છે. દરદી હાલતમાં પાચન શકતી નબળી હોવાથી, જેમ ખોરાક નીયમસર આપવા ઉપર તેમ તે ધયાનથી પકાવવા ઊપર પણ મોટો આધાર રહે છે.

જુદાં જુદાં દરદો પ્રમાણે ખોરાક આપવાના વખતો જુદી જુદી રીતે ઠરાવવા જોઈયે. કોઈક દરદોમાં, તનદરોસત હાલતમાં લેવાય તેજ પ્રમાણે દરદીને ખોરાક આપી શકાય છે, પણ કોઈ કોઇ વેળા એકથી બે કલાકને અંતરે થોડો થોડો આપવાની જરૂર પડે છે. જયારે ઓકારી થયા વીના ખોરાકનો માફકસરનો જથો દરદીથી લઈ નહી શકાય, તો ઊપર પ્રમાણે કલાક બે કલાકે નાના નાના જથામાં આપવાથી દરદીને કાંઈ પણ જાતની નાપસંદ લાગણી થતી નથી.

જો દરદી ખાણાંને હાથ લગાડયા વીના તે પાછું મોકલી દે, તો ખોરાક આપવાનો બીજો વખત આવે તયાં સુધી માવજત કરનારીએ થોભીને તેને અપવાસ કરાવવો નહી; કારણ કે વારે ઘડીએ એવી રીતે થોભવાથી, દરદીની ભુખ મરી જાય છે અને તેને બીજી વખતે આગળ કરતા પણ ઓછી રૂચી લાગે છે. જયારે પણ દરદી ખાણું નહી લે, તયારે થોડોક વખત રહીને બીજું જ પકવાન તેને જણાવયા વીના લાવવું. આ યુકતીની અસર તેના ઉપર જરૂર થાય છે, અને માવજત કરનારીને તેણીની વધુ મેહનતનો બદલો વળી રહે છે.

દરદીનો ખોરાક તેની નજર નહી પડે તેવી રીતે પકાવીને, જેમ બને તેમ સફાઇદાર આકારમાં તેની આગળ મુકવો. રકાબી ખરડાયલી હોય છે, અથવા તે માહેલો ખોરાક ઢોલાઇને બાહેર પડયો હોય છે, અથવા બીજી કોઈ પણ જાતની અસ્વચ્છતા અથવા બેદરકારીની નીશાની જણાય છે, તયારે દરદી ખોરાક લેવાને સુગાય છે. નાની ચીજો ઊપર દરદીનું ધયાન ખેચાયા કરે છે, અને એવી રીતે કોઈ ચોકસ ખોરાક માટે દરદીને એટલો તો અભાવ પેદા થાય છે કે, માંદગી જતી રહેતાં સુધી તે તે લેવાનું મન કરતો નથી. વળી દરદી ખાવામાં ઢીલ કરે અથવા ખોરાક તરફ અનગમો બતાવી કંટાળો આપે, તયારે માવજત કરનારીએ પોતાનો સવભાવ ખોવો નહી. તેણીનો સવભાવ ગયલો જોઇને, દરદીને પાછળથી ખાવાની ઇચ્છા થવા છતાં, તે તક જવા દઇને ભુખે રહેવાનું પસંદ કરે છે. માટે દરદીએ એક વાર ખોરાકના સંબંધમાં અધીરાઇ બતાવયાથી હઠી નહી જતાં, કલાક બે કલાકને અંતરે ભોજન પાછું લઇ જઈ તેને ખવાડવાને ચુકવું નહીં.

બનતા સુધી ખોરાક હંમેશાં એકીવારે થોડા જથામાં દરદી આગળ લઈ જવો; તે પુરો કરવાની તેથી તેને વધારે સેહેલાઈ દેખાશે. વળી ખાવાની શી ચીજો તેને આપવી તે તબીબના ફરમાવવા ઉપર અથવા માવજત કરનારીએ પોતાની સમજ ઊપર રાખવું; દરદીને તે વીશે બનતાં સુધી નહી પુછવું. પણ જો દરદી કાંઇક

વસતુ લેવાની ઈચ્છા દેખાડે, અને તે ખાવા દેવામાં હ-રકત જેવું નહી હોય, તો તેને તે આપવાને હંમેશા ત-ઈયાર રહેવું.

ખોરાક આપવામાં કદી ઢીલ કરવી નહી. જે વેળા દરદીને તે લેવાની રૂચી થાય તેજ વેળાએ તે આપવો ઘણો સારો છે. હંમેશના વખત કરતાં દશ મીનીટ ઓછો અથવા વધતી થાય તેની દરકાર કરવી નહી. દરદીની મ-રજી પ્રમાણે તેને ખોરાક આપવાનો દેખાવ કરવાથી માવજત કરનારીની ફરજ ઘણી સેહેલ થઇ પડશે.

જો ચોકસ જાતનો ખોરાક લેતાં દરદીને ઊલટી થયા કરતી હોય, તો તે ઘડી ઘડી આપયા કરીને તેની બેચેની ચલાવયા કરવો નહી. તબીબે ફરમાવેલો જથો દરદીથી નહીં લઇ શકાતાં તેને ઉલટીજ થયા કરે તો તે જથો જરૂર જેટલો ઘટાડી નાખવો.

દરદી ખોરાક લેતો હોય તે વેળા વાત કરાવયા કરવી નહીં. કોઈ પણ જાતના સવાલો કરીને ખોરાકપરથી તેનું ધક ખસાડવું નહીં. ઓરડામાં તે વખતે શાંતી રાખી દરદીને ભોજન લેતી વખતે કાંઈપણ પ્રકારની હરકત કરવી નહી.

દરદીના ઓરડામાં સાધારણ સફાઈ રાખવા વીશે કેટલીક સુચના.

દરદીના ઓરડામાં તાજી હવા દાખલ કરવાની ગમે એટલી સંભાળ અને કાળજી રાખયા છતાં, જો

ખુદ ઓરડામાજ અસવચ્છતા અને દુરગંધના મુળ જાથુક સમાયલાં રહે, તો ગમે એટલી નીરમળ હવા કાંઈ ફાયદો ઊપજાવી શકે નહીં. ગરીબ વાંઘેના દરદીનો મુલાકાતે જતાં, તબીબને મેલાં અને ડાઘીલાં તથા કુવડ કપડાંથી અને તેવીજ હાલતનાં શરીરમાં જમાવ થતા દુરગંધથી કેટલો બધો કચવાટ અને ત્રાસ પેદા થાય છે, તે સાધારણ નજર આગળનો દેખાવ છે. જેમ બને તેમ ઊતાવળથી પોતાનું કામ કરીને એવી નજીસાતની જગોમાંથી દુર થઈ જવાની તે કેટલી તલપ કરે છે! એવા કુટુંબોમાં, અને મુખ્ય કરીને ગરીબ વાઘેના લોકોમાં મરણનો આંકડો મોટો રહે તેમા કાંઈ નવાઈ નથી.

ઓરડાની સફાઈ રાખવામાં દરદીની અંગત સફાઇ રાખવી એ પેહેલી અગતનું કામ છે. તેનાં કપડાં અને શરીરની હાલત સારી રાખવી એ માવજત કરનાર સ્ત્રીની ઘણી મોટી ફરજ છે. અઠવાડયાંમાં ઓછામાં ઓછી એક વાર, અને બને તો વારંવાર, દરદીને કપડાં બદલાવવાં જોઇયે, કારણ કે એકજ વસ્ત્રો ઘણા દીવસ સુધી શરીર ઊપર રહેતાં, માદગીની વેળાએ પરસેવા શરીરમાંથી વધારે જવાને લીધે, તે કપડામાં પચી રેહેવાની ધાસતી રહે છે. કપડાં ફેરફાર કરતી વેળાએ માવજત કરનારીએ ઘણી બાબતો ઉપર ધયાન આપવું જોઇયે, જે વીશે બીજા ભાગ ઉપર જણાવવામાં આવયું છે.

દરરોજ સહવારે દરદીને હાથ તથા મોહોડું ધોવાડવું, અને અઠવાડયાંમાં ઓછામાં ઓછી બે વાર તેના

પગ ધોવાડવાની સંભાળ રાખવી. આ ઊપરાંત, તબીબ-ની રજાથી, દરદીને અઠવાડયામા ઓછામાં ઓછો એક વાર, અને બનતાં તુલીક વધારે વાર ગરમ પાણીનો અંઘોળ કરાવવેા. દરદી હાલતમાં ચામડીના છીદ્રો હંમેશાં સાફ અને ખુલાં રેહેવાની ઘણી જરૂર છે, તેટલા માટે તે હાલતના ખરાબ પરસેવાથી તેઓમાં જમાવ થતી અસવચ્છ અને ઝેરી વસતુ જેમ બને તેમ જલદી દુર કરવાની જરૂર દેખીતી છે. વળી ચામડીની મેલી હાલત રહેતાં દરદીનાં ફેફસાંમાં પણ ખરાબ ભેળવાળી હવા દાખલ થતાં રહે છે, જે અલબતે ઘણું ખોટું છે. આ કારણોને લીધે દરદીને જયારે પણ બને તયારે નહવડાવવાની ઘણી કાલજી રાખવી.

દરદીને અંઘોળ કરાવવા માટે સુમરેતાં પાણીમાં વાદલું યા ફલાનલનું કપડું શરીર ઉપર ઘસડીને ચોળવું, અને એકી વેળાએ શરીરનો જોઇતો ભાગજ ખુલો થવા દેવો, અને તે સાફ થયા પછી તરતજ ગરમ તુવાલ અથવા ફલાનલથી સુકવી નાખવો. સુકવતી વેળા કપડું જોરથી ઘસડવાથી દરદીને સુખ થવા સાથે તેને ઘણો ફાયદો થશે.

દર સહવારે દરદીનું હાથ મોહોડું ધોવાડતી વેળા તેના બાલ હોલવાની પણ જરૂર મોટી સમજવી, કારણ બાલ છુટા કરવાથી તેમનાં મુળનાં છીદ્રોમાં હવા ખુલાસાથી ફરી વળે છે, અને તાલકુ ઘટતી રીતે થંડું રહે છે. આ બાબત ઊપર ધયાન નહી આપવાથી દરદીના બાલ, અને મુખય કરીને સ્ત્રીના લાંબા બાલ,

પરસેવાથી ચીકટી જાય છે અને તેથી તે કાપી નાખવાની વારંવાર જરૂર થઈ પડે છે.

દરદીની અંગત સફાઈ ઉપર ધયાન આપયા પછી, તેના ઓરડા માહેલી ચીજો સફાઇદાર રાખવાની સંભાળ લેવી. જમીન ઊપર બનતાં સુધી ગાલીચો જડવો નહી, કારણ તેમાં સઘલી જાતની અસવચ્છ વસતુઓ એકઠી થઇ રહેવાનો હંમેશાં સંભવ રહે છે, અને તે સાફ કરવો ઘણો મુશકેલ હોવાથી, તે સારી હાલતમાં રહી શકતો નથી. તે ઉપર ઝાડુ ફેરવતાં મેલ અને કચરો ઉડીને દરદીના દમમાં જાય છે. આ પીડા દુર કરવાને, જો ગાલીચો જડેલો હોય તો, તે ઉપર વાપરવા માટે બાલની સાવરણી યા બ્રશ રાખવો, કે જેથી તે માહે એકઠી થયલી નજીસ અને કોહોતી રજકનો જેમ બને તેમ ઓછી ઊડતો રહે. પણ શેત્રંજી અથવા ગાલીચો સાફ રાખવાની સઊથી સારી રીત એજ છે કે, તેને દર ત્રણ અથવા છ મહીને ઉખેડાવીને તડકે મુકાવી સાફ કરવી.

જો દરદીના ઓરડાની ભોંય ઉપર ગાલીચો જડયો નહી હોય—જેમ કરવું વધારે સલામતી ભરેલું છે—તો વખતે વખત તે ઊપર ગરમ પાણીમાં બોળેલું વાદલું અથવા ભીનાં કપડાંનો ડુચો ફેરવી બ્રશે ધોવાડયા કરવી. જો દરદીને તેના ઓરડામાંથી બીજામાં થોડી વાર સુધી લઈ જઈ શકાતો હોય, તો તેમ કરીને તેની ભોંયને પાણીથી ચોળીને ધોવાડી નાખવી. પણ સરદીવાળા દીવસ ઉપર તેમ કદી કરવું નહી. નહી તો તેના ઓરડામાં

ભીનાસ રહો તેને સરદી થવાનો સંભવ રહે છે. ઓર-ડાને ધોયા પછી, તેને સંપુરણ રીતે સુકો અને ભીના-સથી તદનજ મોકળો થવા દેવો જોઇયે.

દરદીના ઓરડાના સરસામાનને પણ દરરોજ પખો-ટયા કરવો. પણ તેમ કરવાને માટે હંમેશાં ભીનું કપડું રાખવું, નહીંતો ધુલ આસપાસ વીખેરાઇને, થોડી દરદીનાં શરીર ઉપર અને થોડી સામાનની ઉપરજ પાછી પડશે.

દરદીના ઓરડાને સરવેથી બંધબેસતી દીવાલો. રંગેલી અથવા ચુનો ધોળેલી દીવાલો છે. તેના ઓરડાની દીવાલ ઊપર કાગજ કદી જડવાં નહી, કારણ કે તેમા ધુળ, કચરો અને રોગી રજકનો ભરાઈ રહે છે. જો કાગજો પેહેલાંથીજ જડેલાં હોય, તો દરદીને ઓર-ડામાં લાવયા અગાઊ તે ઉખેડી નખાવી દીવાલને ઓ-ખવીને સાફ કરાવવી. કાગજની દીવાલવાળા ઓરડામાં જો કોઈ તાવનાં દરદથી હેરાન થતાં માણસને રાખયું હોય, તો તેણે ઓરડો ખાલી કરયા પછી કાગજ કહડા-વી નાખવાની હંમેશાં સંભાળ રાખવી, કારણકે ઊડતા રો-ગોના બીઆં, કાગજ, કરટન વગેરેમાં લાંબો વખત સુધી જળવાઈ રહે છે, અને તેમને દુર નહી કરવાથી કોઇબી વેળાએ તે દરદો ફૂેલાવાનો સંભવ રહે છે. પણ દીવાલો ઉપર કાગજ જડવાનો ગેરલાભ એટલોજ નથી. કાગજને રંગ આપવાને માટે વારંવાર સોમલ (આર-સેનીક)નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. દરદીના દમમાં

દીવસના ચોવીસ કલાકો સોમલના ભેળવાળી હવા જવા-થી કેટલો ગેરફાયદો થવો જોઇયે તે વીસતારીને જણાવ-વાની જરૂર નથી. દીવાલ ઊપર જડવાનાં સરવથી વધારે સલામતી ભરેલાં કાગજ ખુલા રંગનાં છે, કારણ તેની ઉપર ધુળ તથા કચરો જમાવ થતાં તુરત પરખાઈ આવે છે, અને તેના રંગમાં કાંઈ નુકશાનકારક વસતુ વપરાય-લી હોતી નથી.

દરદીના ઓરડામાં શાંતા જાળવવા સંબંધી કેટલીક સુચના.

દરદીના ઓરડામાં શાંતી જાળવવાને માવજત કરનારીએ ઘણી કાલજી રાખવી જોઇયે. દરદી જયારે નો-રાંતે ઊંઘતો હોય, તયારે કોઈ પણ સમજુ સ્ત્રી બારણું અફાળી અથવા કાંઇ સરસામાનની વસતુ હાથમાંથી પડ-વા દઇ, તેને ઊઠાડશે નહી.

જે જાતના ગોંગાટ અથવા અવાજે જ્ઞાન તંતુ-ઓને મેહેનત આપે, તે દરદીના ઓરડામાં કરવાથી દુર રહેવું. દાખલા તરીકે, તેની હાજરીમાં અથવા તેને સં-ભળાય એવે તફાવતે "ગુસગુસ" વાતો કરવી નહી, કાંકે તેનું ચકોર મન જલદીથી ઉસકેરાય છે, અને તે તરફ બનતી મેહેનતથી લક્ષ આપવાને તે પોતાના તંતુઓ ઊપર દબાણ કરે છે. આ દબાણ તેને પાછળથી થાકવો

નાખે છે, જેની અસર લાંબો વખત સુધી ચાલુ રહે છે. એજ કારણથી, તેના ઓરડાની બાહેર ઉભા રહી વાત કરવી, એ પણ વાંધા ભરેલું છે. આસપાસનાઓ, ખેશ કુટુંબીઓ, અથવા મીત્રોએ તબીબ સાથે વાત કરવી હોય, તો દરદીના ઓરડાથી બહુ છેટે આવેલા ભાગમાં જઇને તેમ કરવું. માવજત કરનારીને જો તબીબને કાંઈ સવાલ કરવા હોય, તો તેને બારણાની બાહેર જવા દઇને તયાં પુછવા ઊભું રહેવું નહી. જે વાતનો ફકત સંસારો દુરથી કાન ઉપર પડતો હોય, તે વટોક સમજવાને ચટ પટોઓ દરદી બહુ ઈંતેજાર રહે છે. માંદગીમાં દરદીની લાગણીઓ સેહેજમાં ઊસકેરાઈ જાય છે, અને સંપુરણ શાંતી આસપાસ રહે, એ ઘણું અવશયનું છે.

બારણાનાં મીજાગરાંનો તથા બારીનો પરદો પવનથી ફડફડવાનો અવાજ દરદીને કાને પાડવો નહીં. વળી ચાલતી વેળાએ ભારી અને અવાજ કરતાં પગલાંથી જમીન ધુજાવવી નહી અને વસ્ત્ર પણ એવાં કપડાંના પેહેડવાં, કે જેનો ચાલતો વખતે ખડખડતો અવાજ થાય નહી. રસોઇયા અથવા બીજાં કોઈ માણસને બારણું હાથમાં પકડી, દુર ઊભા રહીને માવજત કરનારીના હુકમો સાંભળવા દેવો નહી. કોઈ જાતની પુછપરછ તેણે કરવી હોય, તો નજદીક આવીને ચલાવવી. વળી માવજત કરનારી કાંઇ ચીજ ઓરડામાં લાવવાનું ભુલી ગઈ હોય, તો તે મંગાવવાને તેણીએ એક માળના દાદરને મથાળે ઊભા રહી બીજા માળપર હોકારો કરવો નહી. દરદીના

ઓરડાની બરાબર ઉપર આવેલો ઓરડો બનતાં સુધી ખાલી રાખવો, કે જેથી તે તરફથી આવતા ગડબડ ગોંગાટનો કંટાળો દરદીને ખમવો પડે નહી.

ઓરડામાં સંખ્યાબંધ, અને થોડાં પણ, સગાં અથવા મીત્રોને દાખલ કરી દરદીને હેરાન કરવો નહીં. ખરૂ છે કે ઘણા મીત્રો શુભ અને નીરદોષ ઈછાથી દરદીને મળવા આવે છે, અને તેવોજ લાગણીથી અહીં તહીંની વાતો ચલાવે છે, પણ વારંવાર, તેને તેઓ શી ઇજા કરે છે, તે તેઓ સમજતા નથી. તબીબે જો દરદીને શાંત અને મુગોજ રાખવા જણાવયું હોય, તો માવજત કરનારીએ મીત્રોની આજીજીઓ મકમ દીલ રાખી સવીકારવાને ના પાડવી. પણ ટાંહેલાંખોર મીત્રોને તો કોઈપણ કારણે ઓરડામાં દાખલ થવા દેવા નહી. ઘણાં માણસો દરદીની હાજરીમા વાત કરતાં, પોતાના તથા પોતાના મીત્રોનાં ભળતાં દરદોના અનુભવ વરણવા પડે છે, અને અમુક રોગને માટે કયું ઓસડ અસરકારક નીવડયું, અને નીવડવુંજ જોઈયે, તે પણ વગર પુછવે જણાવી દે છે. એટલુંજ નહી કરતાં, તેઓ દરદીને બજીદ થઈને ભલામણ કરે છે, કે આ ઓસડ તો તેણે જરૂરજ લેવું. આ જાતની મુફત સલાહ આપનારા ઉંટવૈદોને દરદીને ઓળે પણ જવા દેવા નહી. વળી કોઈ સ્ત્રી પુરૂષો બીમારની હાલત વીશે રતીભાર પણ ખબર નહીં ધરાવતાં તેને ખોટી આશા આપવા બેસે છે. આ ઘણું ખોટું છે. વારે ઘડીએ બાહેરનાં માણસો કરતાં દરદી પોતે પોતાની હાલ-

ત વધારે સારી રીતે સમજે છે, અને તેને ખયાલા અને ખોટી આશા આપવાથી, તે નહી ચેતેલો ચેતે છે. તેની સાથે તકરાર તો કદી કરવીજ નહી. તેનાં સર્વ સગા મીત્રોએ એટલી તો ખાતરી રાખવી કે, તેમના માહેલાં કોઈ પણ માણસ કરતાં તબીબને પોતાના ધંધાનું જ્ઞાન- વધારે છે, અને તેનો દરરોજનો અનુભવ દરદીની સથી તી અને હાજતો વીશે તેને જેટલું શીખવે, તેનો જરાપણ ભાગ દોસત આસનાવોની એક વાર નાખેલી નજર પામી શકે નહી. માટે દરદીના ઓરડામાં તેઓએ ઢાળી લવારો તો કરવોજ નહી, પણ તેની બીમારીના સંબંધમાં કોઈ કાળે એક ટીકા પણ કરવાની જરૂર સમજવી નહી.

અલબત્ત ઊપલા શબ્દો દરેક મીત્ર અથવા સગાને લાગુ પડતા નથી. જે પુરૂષ અથવા સ્ત્રી દરદીનો ખરો મીત્ર હોય, જેની મુલાકાત લેવાને દરદીને પોતાને ઉલટ અને આતુરતા લાગે, અને જે ફકત થોડો વાર થોભી, થોડું અને ઘટતું બોલી, દરદીને હીમત અને દીલાસો આપે, તેની હાજરી વાંધા વગરની, બલકે લાભકારક અને અગતની છે, અને તે જેમ વારંવાર બને તેમ સારૂં.

ટુકમાં, કોણ મીત્રો અને સગાંએ દરદીને મળવા આવવું જોઇયે, અને કોણે નહી, તે જેટલી તેમની પોતાની મરજી ઊપર નહી, તેટલો દરદી ઊપર તેમનાથી ઉપજતો અસર ઉપર આધાર રાખે છે.

દરદીનાં મનની હાલત સમાધાન રાખવા સંબંધી કેટલીક સુચના.

મન અને શરીર એકેક ઊપર ઘણી મોટી અસર કરી શકે છે, એ સર્વને જાણીતું છે. શરીરનો કોઇ અવયવ સારી રીતે કામ કરતો હોય, તોપણ જો દરદીનાં મનમાં આવે કે તેમ નથી થતું, તો તે વીચારની અસર કોઇ વેળા એટલી મોટી થાય છે, કે તે અવયવ ખરેખર દરદી બની જાય છે. દીલનો ધબકારો નીયમસર થતો હોય, તોપણ જો દરદી કાંઇ ખયાલથી એવું માની લે કે તેનું કામ ધારા પ્રમાણે ચાલતું નથી, તો પોતાનું ચીતાંતુર ધયાન તેજ બાબત ઊપર રાખયાથી, તેનું દીલ ખરેખર અસાધારણ રીતે ધડધડવા માંડે છે. આ ફકત મનની કલપનાથી થયું. અને તે માત્ર દરદી હાલતમાંજ નહી, પણ શરીર સારી સુખાકારીમાં હોય તયારે પણ, મન ઊપર થયલી અસરથી બને છે.

આ કારણથી રોગવાળા ભાગ તરફ દરદીનું ધયાન વારંવાર જવા દેવું નહી. તયાં તેને નહીં દરદનું દરદ થશે. તેનાં મનને માવજત કરનારીએ દરદ વીશેના ખયાલોથી મોકળું રાખવું. ઘણી વેળા તેમ કરવું મુશકેલ હોય છે, અને દરદીને ઘણીવાર વારયા છતાં, અને તેને હીમત અને દીલાસો આપયા છતાં, બલકે દરદી પોતે સમજુ અને ધીરજવંત હોવા છતાં, તેનું મન દરદનો વીચાર દુર કરી શકતું નથી. ખરી વાત તો એ છે,

કે દરદીને પોતાને તેમ કરવાની જશએ શકતી નથી. એવી વેળાએ માયાળુ સ્ત્રીએ તેને શીખામણ દેવાની તજવીજ કરવી નહી, પણ કાંઇને કાંઇક વાતો કરી તેનું મન વેરાય એમ કરવું, તેને કાંઇ રમુજી કથા કહી સંભળાવવી, અથવા સુંદર કાવય અથવા ખુશકારક વાંચણથી રોકવો.

દરદીનાં મનમાં ચીંતાને ઘર કરવા દેવું નહીં. ચીંતા, તંતુમાળા ઉપર બહુ માઠી અસર કરે, બીમારીને લંબાવે છે. ઘરખટલાની ખટપટમાં દરદીને પડવા દેવો નહી. જયારે દરદી સંસારી હાલતથી ચીંતાતુર હોય, મોટા ખેશ કબીલાને પાળનારો હોય, તયારે ઘણો ફીકરમંદ અને કાળજી ભરેલો રહે તેમાં કાંઈ નવાઇ નહી. આવા બનાવમાં, કોઈ વોશવાશુ વડીલ માણસ તેનાં ઘરને જાળવે, એવો કાંઇ ગોઠવણ કરાવો તેનાં મનનું સમાધાન કરવું. ખરૂં છે કે તેવી ગોઠવણનો આશીરવાદ ઘણા દરદીઓની સરજતમાં હોતો નથી, તોપણ જનજનની હાલતને અનુસરતો વધતો અથવા ઓછો દીલાસો દેવો, એ કેવળ જરૂરનું છે.

દરદીને કોઇ પણ જાતના જુસાને આધીન થવાનું કારણ આપવું નહીં. કદી તેને ગુસે કરવો અથવા બીજવવો નહી. ઘણાક બનાવોમાં ગુસાને એકદમ રસતો આપવાથી દરદીઓએ પ્રાણ ખોહયા છે. નીરાશી અને નાઉમેદી પણ એટલાજ ધાસતી ભરેલાં છે. તેમની અસર બળવાન અને પળવારની નહી, પણ ધીમી, મકમ અને ચોકસ છે. બંનેનાં પરીણામો સરખાં ઊતરે છે; વખતમાં ફકત ફેર રહે છે.

માવજત કરનારે બીમારને રાજીખુશી અને આ-શાવંત રાખવો. તેણીએ પોતાની સઘળી કોમળ લાગણીની નરમ અસર દરદીનાં મન ઉપર પાંથરવી. દરદીની તેણીએ ખાતરી કરવી કે, સુખાકારી મેળવવા માટે જેટલી તેની પોતાની કાલજી છે તેટલી તેણીની પણ છે. આરોગયતા પામવાની તેની કોશેશોમાં તેણીનો પણ અગતનો ભાગ છે, એવું તેના મન ઊપર ઠસવું જોઇયે. દરદીનાં દુઃખને કદી તુચ્છકારી કાહાડવું, કદી તેની મુશકેલી અને પીડાઓ તરફ હસવું, તેના કરતાં માવજત નહીજ કરવી બેહેતર છે.

દરદીની હાલતનું અવલોકન કરવા વીશે કેટલીક સુચના.

દરદીની માવજતમાં તેની હાલત વીશે બારીક અવલોકન કરી શકવું, એ માવજત કરનારીની મોટી લાયકાત ગણાય છે. દરદનાં ચીનહો તબીબને તેના કામમાં ભોમીઆ સરખાં થઈ પડે છે, અને તે બને એટલી બારીકી અને ચોકસાઇથી નોંધવાં, એ ઘણું જરૂરનું છે. દરદીની હકીકત જણાવતાં કોઇ જાતની શરાહગાત અથવા બેદરકારી કરવી નહી. દાખલા તરીકે, જો દરદીને ઊંઘમાં ખલલ થઈ હોય અથવા સાધારણ કરતાં તે વધારે બેચેન દેખાયો હોય, તો તે વીશે તબીબને ખબર કરતાં તેને વારેઘડીએ જણાવવામાં આવે છે કે, " આખી રાત સુધી

દરદીની લગાર પણ આંખ લાગી નથી." આ પ્રકારની અતીષયોકતોની અને ભુલાવો ખવાડનારી હકીકતથી તબો-ખોટે રસતે મુકાવાનો સંભવ રહે છે. વળી જો દરદીની કોઇ હકીકત વીશે માવજત કરનારી વાકેફ નહી હોય, તો ફકત અટકલ પ્રમાણે કામ લઇ વગર ભરૂસાની ખબર કદી આપવી નહી. હજી તે વીશેનું અજ્ઞાનપણું જાહેર કરવું વધારે સલામતી ભરેલું છે. અવલોકનની ટેવથી જેમ તબોબનાં કામને મોટો ટેકો મળે છે, તેમ તેથી દરદીની બીમારી ઊપર વધારે ચોકસ ધયાન અપાયાથી તે જલદી સુખાકારી મેળવે છે. જો માવજત કરનારીની યાદદાસત સાબુત નહી હોય, તો સાથે કાગજ તથા કલમ રાખી દરદનાં સઘળાં ચીનહો તેણીએ લખી લેવાં. આ જાતની નોંધ રાખવી, દરેક સ્ત્રીને ઘણી ઉપયોગી અને હંમેશાં સલામતી ભરેલી થઇ પડશે.

અવલોકન કરવા લાયક બાબતો વીશેં હવે આ-પણે બોલીશું. ખોરાક અને ઊંઘ સંબંધી સર્વ હકીકતો પેહેલી અગતની સમજવી. દરદી ખોરાક લે છે યા નહી, તે લેતો હોય તો કેટલો લે છે, અને તે ખાધા પછી તેના ઊપર શું અસર થાય છે તે બારીકીથી નોંધવું. કયો ખોરાક તે ઘણો લેહેજતથી ખાય છે, અને કયો લેતાં તે કચવાટ દેખાડે છે, એ વીગતો તંતુમાળા સાથે સંબંધ ધરાવતાં કેટલાંક દરદોમાં તબીબે જાણેલી અગતની છે; કારણ એવા દરદોમાં બીમાર ઘણી અસાધારણ અને નહી આપવા જોગ ચીજો માટે બહુ હોંસ દેખાડે છે. વળી

ભોજન લીધા પછી દરદી બેચેન દેખાતો હોય, અથવા પેટ હાંફી આવી તેને નાપસંદ લાગણી થતી હોય, અથવા કાંઇ પણ દુખ નહીં થતાં તે શાંત રહેતો હોય, તો તેવી જુદી જુદી હાલતની પણ નોંધ કરવી.

ઊંઘના સંબંધમાં કલાકોની સંખયા ઉપર ધયાન રાખવું, તેમજ રાતનો કયો વખત દરદી ઊંઘાયો હતો અને કયો વખત જાગરૂત અને બેચેન હતો, તે વીશે ખબર રાખવી. જો પેહેલી રાતે ઊંઘાઇને પછીથી દરદી જાગરૂત રહે, તો શરીરમાં હુંફ લાવવાથી, અથવા ખોરાક, પાણી વગેરે આપયાથી તે વારેઘડીએ પાછો ઊંઘાઇ જાય છે. પણ જો પેહેલી રાત તે બેચેની અને જાગરૂત હાલતમાં કાહાડે અને પછી લગાર અકળામણમાં ઊંઘ લે, તો જીવ ઠરવાનું કાંઇ પાવાથી તે રાતના પેહેલા કલાકોમાં પણ શાંતીથી ઊંઘી શકશે. વળી ઊંઘાઈ ઉઠયા પછી દરદીનો દેખાવ કેવો રહયો હતો, અને કેવી જાતની તેને ઊંઘ આવી હતી, એટલે તે સવસથ અને શાંત અથવા બેચેન ભાગી તુટી હતી, તે પણ માવજત કરનારીએ તપાસીને નોંધી રાખવું.

નાડ કેવી રીતે ચાલે છે તે ઊપર ધયાન આપવાથી, ઘણી ઊપયોગી ખબર મેળવી શકાય છે. નાડ તપાસવાનો અરથ,તે એક પળમાં કેટલી વખત ધડકે છે તે જોવાનોજ થતો નથી. તે અલબતે ઘણી સહેલાઈથી જાણી શકાય છે. પણ નાડ તપાસવાના સંબંધમાં બે ત્રણ અગતનાં ચીનહો છે, જે દરેક માવજત કરનારીએ

ધયાનમા રાખવાં, અને જે અમુક દરદ વોશે વધારે ખરી અને ચોકસ ખબર આપે છે. કોઈ વેળા નાડ એક સરખી રીતે ચાલતી નથી, પણ વચમાં થોડો ઘણો ખાંચો પાડીને ચાલે છે. આ ખાંચાની સંખયા અને તેનો વખત સંભાળથી તપાસવો અને તેની નોંધ લેવી. દાખલા તરીકે, કોઇએક પળમાં છ અથવા સાત ઠણકાએ એક ઠણકો થતો નથી, અથવા નાડી થોડીક વાર નીયમ સર સરખી રીતે ઠણકે છે અને પછી તેવી હાલત ફેરવાઇને તે વધતી ઓછી નીયમ વગર ચાલે છે. એક તનદરોસત જવાન માણસની નાડ એક પળમાં નજદીક સીતેર વખત ધડકે છે; સ્ત્રીની નાડ મરદ કરતાં વધારે જલદી ધડકે છે. જાગરૂત હાલત કરતાં ઊંઘમાં નાડી ઓછી ઝડપથી ધડકે છે. માવજત કરનારીએ ઊપર જણાવેલી નાડને લગતી બાબદો ઊપર ધયાન આપવું. તેનો અરથ કાહાડવાનું કામ તબીબનું છે.

જો દરદી ઠોંસાથી હેરાન હોય, તો નીચલી ચીજો ઉપર ધયાન આપવું:—ઠોંસો વારંવાર આવે છે કે નહીં; તે કયે વખતે આવે છે, પેહેલી રાતે કે સહવાર પડતાં; ઠોંસો કેટલો વખત એકી વેળાએ ચાલુ રહે છે, થોડીક પળ કે અરધો કલાક; અને ઠોંસતી વખતે દરદીના મોહડાંનો દેખાવ કેવો થાય છે. ઊંટાટીયા ઠોસામાં દરદીનો ચહેરો ઠોંસતી વખતે લાલ અને પોળો થાય છે; ખહીવાળા દરદોનો ચેહેરો ઠોંસતી વેળા ફીકો રહે છે, અને પરસેવાથી ભરાઇ જાય છે. વળ ઠોંસવાનો સાદ કેવો નીકળે

છે તે ઉપર પણ નજર રાખવી. ક્રુપ (Croup) નામનાં ગળાંની એક નળોને લગતાં દરદમાં ઠોંસો સખત, કુતરાના ભસવા જેવા સાદવાળો, અને ધાતુ અફળાતી હોય એવા ખોલા અને વાગતા અવાજનો નીકળે છે. ફેફસાં સાથ સંબંધ રાખનારી એક ગળાંની નળીને લગતાં દરદ (બ્રોનકાઈટીસ) માં ઠોંસો વધારે નરમ હોય છે. વળી ઠોંસયા પછી બલગમ અથવા થુક કેવા રંગની પડે છે, તે તપાસવું ઓછી અગતનું નથી. થુક ઉપરથી તબીબને ઘણી કીમતી મદદ મળી શકે છે, વાસતે તે જાળવી રાખવાની સંભાળ રાખવી.

દરદીને થયલો ઝાડો તબીબની તપાસ માટે રહેવા દેવો. વળી દરદીની પીસાબ પણ રહેવા દેવી જરૂરની છે, કારણકે તે દરદીની હાલત ઉપર નવું અજવાળું પાડેછે.

મંદવાડ વેળા જેમ દહાડા પસાર થતા જાય તેમ માવજત કરનારે તપાસ રાખવી કે, દરદીની હાલત સુધરતી જાય છે કે તેથી ઉલટુજ બને છે. ઘણીક જાતની તાવોમાં દરદીને સાજો થતા ઘણો વખત લાગે છે, અને જો તેને ભુખ પાછી લાગવા માંડે, અને વધારે રૂચીથી તે પોતાનો ખોરાક લે, તો તે સાજો થતો જાય છે એમ માનવું. બીજા હાથ ઉપર, જો દરદી પેહેલાં બીછાનામાં બેસી અથવા ઉભો રહી શકતો હોય પણ પછી તેમ તે કરી શકે નહી, તો બીજી બાબતોમાં તેની હાલત ગમે એવી ફેરવાયા વગરની હોય, તોપણ તેને ખરેખર વધારે નબળો થયલો સમજવો.

દરદીની હાલત વીશે એક નોંધની ચોપડી રાખવી ફાયદા ભરેલી છે, કારણ કે તેથી તબીબનું કામ બહુ સેહેલું થઇ પડે છે. તેમાં મુખ્ય કરીને નાડની હાલતની સહવારે તથા સાંજે નીયમસર નોંધ રાખવી. વળી ખોરાક અને ઊંઘને લગતી બાબતો લખી રાખવી ઘણી જરૂરની છે.

તાપનું જોસ હાથથી સાધારણ રીતે પારખી શકાય છે. આને લગતી ખરેખરી તપાસ માત્ર " થરમામીટર " (પારાની શીશી)થીજ થઈ શકે છે, પણ તેમાં જરા કળા વાપરવી પડતી હોવાથી, તે કામ તબીબ પરજ રાખવું બેહેતર છે.

ઊપર જણાવેલી સઘળી બાબતો ઊપર તપાસ રાખ્યાથી માવજત કરનારીને જો કે થોડોક વધારે મેહેનત પડશે, તોપણ એવો તપાસ રાખ્યાથી જે ખોટી અને ભુલથાપ ભરેલી ખબર તબીબને મળે છે, અને તેથી જે નુકશાન અને ગેરફાયદો થાય છે તે થશે નહી, અને દરદીને વધારે ઉતાવળે સાજો કરવામાં મદદ મળશે.

બીમારીમાંથી સાજા થવાના વખતે ધયાનમાં રાખવા લાયક કેટલીક સુચના.

સખત માંદગીમાંથી મોકળો થયા પછી, દરદી સાજો થતો જવાની હાલતમાં આવે છે. આ હાલતમાં માંદગીની વખતે શરીરનો જે ઘસારો થયો હોય છે, તે

પુરી નાખવા કુદરત કામે લાગે છે. દરદી બીમાર હતો ત્યાંસુધી કુદરતની કોશેશ દરદીનો સામે થવામાં ચલાવવામાં આવી હતી, અને તેમાં પાર પડવાથી, તે હવે બીજાંજ કામ ઊપર પોતાનું જોર અજમાવે છે. દરદથી ઘસાઈ ગયલાં શરીરને પાછું બાધવું પડે છે, થાકી ગયલાં શરીરના બાંધાને તેની હંમેશાની ફરજો અને કામો બજાવવાને માટે નવું જોર આપવાનું છે, અને માંદગી વેળા જે જીવનશકતી ખરચાઇ ગઇ છે તે પાછી મેળવવી જોઇયે છે.

દરદીને સાજા થવાની હાલતમાં ઘણીજ સંભાળ રાખવી અગતની છે, કારણકે વખતે દરદ પાછું ઊભરી આવે છે અને દરદીનો જીવ લે છે, અથવા તો તે જાથુકનું થઈ પડે છે. આથી સખત માંદગી દુર થયા પછી, માવજત કરનાર સ્ત્રીએ દરેક નાનામાં નાની બાબતમાં પણ તબીબે ફરમાવયા મુજબ ચાલવું, અને કદી પણ એવો ચીજ ન કરવી, કે જેથી દરદીના સાજા થવા ઉપર નુકશાનકારક અસર નીપજે.

શુભ ઇચ્છનાર પણ બેસમજ મીત્રો તથા સગાં દરદીને આડકતરી રીતે કેટલું નુકશાન કરે છે, તે અમે ઊપર જણાવી ગયા છીયે. તેઓ મુખય કરીને દરદીની આ સાજા થવાની હાલતમાં તેની આગળ પોતાનું ભંડોલ ખાલી કરી દે છે. દરદીના સાજા થવા આવયાની અગાઊ તેમને આવવાને અટકાવ અથવા મના રહે છે, પણ દરદી માંદગીમાંથી મોકળો થયાથી તેઓ પાછા આવવા

માંડે છે, અને નવી ધાસતોનાં મુળ થઈ પડે છે. મુખ્યા કરીને બચાંઓના સંબંધમાં તેમનાથી ધાસતી રાખવાનું કારણ પડે છે, કારણકે તેમની મુલાકાતે આવનારાઓ તેમને મીઠાઇ વીગેરે ચોજો ખાવા આપે છે, જેથી દરદ પાછું ઉભરાઈ આવે છે. આથી જેઓ દરદીની આ હાલતમાં તેની માવજત કરતા હોય, તેઓએ વધારે સંભાળ રાખવી અને દરદીને એવા પ્રકારની અસર તલે મુકવો, કે, જેથી તેને સાજો થવામાં મોટી મદદ મળે.

પાછી આવતી તનદરોસતીની સર્વથી સાધારણ નીશાની દરદીને પાછી ભુખ લાગવાની છે. જયારે દરદ તેના પુર જોરમાં હોય છે, તયારે દરદીને ખોરાક લેવાની જરાપણ ઇછા થતી નથી, અને જો લેવો પડે છે તો ઘણીજ આનાકાની સાથે તે લે છે. પણ દરદનું જોર નરમ પડયા પછી તેને ભુખ પાછી લાગવા માડે છે, અને તે એટલી લાગવા માંડે છે કે, જાણે ગમે એટલા ખોરાકથી તે ધરાય નહી. પણ આ વખતે દરદીનો માવજત કરનારે અતીશય સંભાળ રાખવી ઘટે છે. દરદી માગે તેટલો ખોરાક તેને કદી આપવો નહી, કારણ કે દરદીની હોજરી, જે મંદવાડને લીધે નબળી થઇ ગઈ હોય છે, તેની ઊપર એકાએક મોટું કામ આવી પડવાથી, અને તે કામ બજાવવાને તે અશક્ત હોવાથી, દરદીને બદહજમી થાય છે અને દરદ પાછું ઉભરાઈ આવે છે.

ઘણી તરફથી સમજવામાં આવે છે કે, દરદી સાજો થવાની હાલતમાં આવવાથી, માવજત કરનારીનું કામ

પુરૂં થયું અને તેને કરવાનું કાંઇ રહયું નથી. પણ તેમાં ભુલ છે. ખરૂં છે કે તબીબને આગળની માફક દરદી આગળ વારંવાર આવવું પડતું નથી; પણ તેથી એમ ન ધારવું કે, દરદીની સંભાળ લેનારાઓએ પોતાનાં કામમાં બેદરકારી દેખાડવી. ઉલટું, ડાકટરની હાજરી હવે ઓછી હોવાને લીધેજ, માવજત કરનારી ઉપર વધારે કામ આવી પડે છે, અને આગળની માફક જે કામ કરવું હોય તેમાં તબીબની મદદ અને સલાહ હવે લેવાની ન હોવાથી, તેણીને પોતાનાજ ઉપર આધાર રાખવો પડે છે.

કીયાં કીયાં દરદોમાં દરદીને બીછાનામાં રાખવો જોઇયે, તે દરદની હાલત ઉપર આધાર રાખે છે, અને તે વીશે તબીબને પુછવું. સાધારણ રીતે, કોઈ પણ દરદમાં જયારે તાવ આવતો હોય, તયારે દરદીએ બીછાનામાંજ રહેવું બેહેતર છે. દરદીને ઘણોજ લાંબો વખત સુધી બીછાનામાં રાખવો નહી, કારણકે તે તેથી નબળો પડી જાય છે, હોજરી આળસુ થઇ જાય છે, ભુખ મરી જાય છે અને ખુલાસાથી દમ લેવાતો નથી. બાળકને બીછાનામાંથી બાહાર કયારે કાહાડવું, તે વધારે જલદી પરખાઈ શકાય છે. તાવ ગયા પછી બીછાનામાં શાંત પડી રહેવાને બદલે જો તેઓ અકળવીકળ કરયા કરે, તો તેઓ બીછાનું છોડવાની હાલતમાં છે એમ સમજવું.

સખત માંદગી ભોગવયા પછી પહેલીજવાર જો દરદીને બીછાનાની બાહાર કાહાડવામાં આવે, તો તેને માત્ર થોડોજ વખત બાહાર રહેવા દેવો. આ વખતે તેની

ઉપર શી અસર થાય છે તે બારીકીથી તપાસવો, કારણકે તે બીછાનું છોડવાને શકતીવાન છે કે નહીં તે તે ઉપરથી માલમ પડશે. જો પહેલીજ વખત દરદી ઘણો થાકી ગયલો દેખાય, અને નીરાંતે ઉંઘવાને બદલે બેચેન અને ગભરાયલો દેખાય, તો તેને થોડાક વધારે દહાડા બીછાનામાં રહેવા દેવો, જે પસાર થયા પછી અગાઉની માફક સંભાળ લીધા પછી તેને પાછો બાહાર કાહાડવો, અને ફરીથી તેની ઊપર થતી અસર તપાસવી. દરદીને ઘણો વખત સુધી બેસાડી ન રાખવો, તેમ તેનાં શરીર ઉપર પવનનો ઝપાટો લાગવા ન દેવો. બાછાનું છોડયા પછી પેહેલાંજ જો તેના ઉપર પવન લાગવા દીધો હોય, તો દરદ પાછું એકદમ ઉભરી આવે છે, અને તેના સાજા થવામાં મોટો અટકાવ થાય છે. વળી દરદીને બાહાર કાહાડતી વેળા તેને ગરમ અને હુંફવાળાં કપડાં પેહેરાવવાની સંભાળ રાખવી.

સખત માંદગી દુર થયા પછી, દરદીની તનદરોસતી અને જોર પાછું લાવવાને હવાનો ફેરફાર જેટલી ફાયદાકારક અસર નીપજાવે છે, તેટલી બીજી કોઈ ચીજ ઉપજાવી શકતી નથી. જે દરદી દહાડાઓ ને દહાડાઓ સુધી તેની હાલતમાં કંઇ પણ ફેરફાર થયા વગર બાટલે પડી રહયો હોય, તે જો કોઇ રમણીય ગામડાંમાં અથવા દરીઆ કીનારા આગળનાં કોઇ શેહેરમાં થોડોક વખત ગુજારે, તો તેની હાલત અજબ જેવી રીતે સુધરી જશે. તેનું કારણ એ છે કે, ચોખી હવા દમમાં લેવાથી અને

ગામડાંનો સુંદર દેખાવ તેની નજરે પડવાથી, તેના મન ઉપર ઘણી ફાયદાભરેલી અસર થાય છે. તેના મંદવાડ વખતે દરરોજ તેની નજરે પડતા સામી બાજુએ આવેલાં ઘરોને બદલે, લીલાં ખેતરો, પાહાડો અને નદીઓ વગેરે દેખાવો તેને તરેહવાર કલપનામાં રમતો મેલે છે. આ રીતે એક ગમથી તેનું મન રોકાયલું રહેછે, અને બીજી ગમથી તેનું અંગબળ પાછું આવતું જાય છે.

દરદીની કઈ કઇ હકીકત તબીબે જાણવી જોઇયે.

ચાલાક સ્ત્રી, તબીબને તેનાં કામમાં ઘણી મોટી મદદગાર થઈ શકે છે. તબીબ પોતે જેટલી હકીકત દરદી તરફથી મેળવી શકે છે, તેના કરતાં ઘણી વધારે મેળવવાનાં તક અને સાધન તેની માવજત કરનારીને મળવાં જોઇયે, એ દેખીતું છે. અલબતે, તબીબને એવી રીતે મદદ કરી શકવા માટે, તેણીએ દરદી તરફ ઘણી માયા અને કાલજી દેખાડીને તેને પોતાના વીશ્વાસમાં લેવો જોઇયે.

દરદીની ખરી હાલત જાણવા માટે માવજત કરનારીએ નીચલી બાબદો ઉપર ખાશ ધયાન આપવું, અને તેમના વીશે તબીબને વાકેફ કરવો:—

૧. દરદીની જીંદગીને લગતી ટુંક હકીકત— તેની પરણેલી અથવા કુંવારી હાલત વીશે; ખાવા પીવામાં તેના અંદાજ અથવા ગેરઅંદાજ વીશે; તેણે

આગળ કોઈ જાતની બીમારી ખમી હોય તો તે વીશે; તેનાં કુટુંબના બીજાં માણસોની શરીરની હાલત વીશે; અને તેઓમાંનું કોઇ મરણ પામ્યું હોય, તો તે મરણનાં કારણ વીશે, તબીબને પેહેલાં જાણીતો કરવો.

૨. દરદીનો હાલનો દેખાવ–તેને ગુમડાં અથવા ગાંઠ, ભગંદર અથવા નાસુરના હાધો, ફોલ્લાઓ, હરસ, અથવા પેટ યા પગ ઉપર સોજો થયો હોય તો તે વીશે, તબીબને વાકેફ કરવાની સંભાળ લેવી.

૩. કોઠો કેવી રીતે કામ કરે છે, તે તબીબને જણાવવું. દરદીને પેટ ધારાસર આવે છે, અથવા કબજ યા તેથી ઊલટી પ્રકારના છે, કોઇ ચોકસ રંગના છે, અથવા લોહી સાથે ભેલાયલાં છે,–એવી રીતની કોઠાની જે હાલત હોય તે જાણવાનું હંમેશા ધયાનમાં રાખવું. જો ઝાડા સાથે કરમ જતા હોય, તો તે કેવી જાતના, સુતલી જેવા બારીક, ગોળ અથવા ચપટા છે, તે જોવા વીશે સાવચેત રહેવું.

૪. પીશાબને લગતી હકીકત–તેનો જથો, બે પાઈનટથી વધારે કે ઓછો થાય છે; તેનો રંગ, ખુલો કે ઘેરો છે; તે ઘટ્ટ કે પાતલી છે; તેમાં થરો, રેતી અથવા પરૂ ભેળેલું છે કે નહીં, તે વારંવાર થાય છે કે કેમ; અને તે થતાં દુખ થાય છે કે નહીં, એ સરવે હકીકત વીશે તબીબને માહીતગાર રાખવો.

૫. રૂચીની હાલત–દરદીને ભુખ ઘટતી, અથવા થોડી, અથવા જોઈયે તે કરતાં વધારે લાગે છે, તે જાણીને તબીબને જણાવવું.

૬. ઊંઘ–દરદીને દીવસે અને રાતે ઊંઘ કેટલા કલાક અને કેવો અસર સાથે આવે છે, તે જાણવાનું ધયાનમાં રાખવું.

૭. દવાની અસર–દરદી ઊપર છેલી દવાથી શો અસર થઇ છે, તેથી કોઇ જાતની તેની ફરયાદ દુર થઇ છે કે નહી, તે વીશે જાણીતા રહેવું.

સ્ત્રી દરદીઓનાં સંબંધમાં નીચલી વધુ બાબદો વીશે ધયાન આપવું:–

દસતાન–તેણીને દસતાન ધારાસર અને ઘટતી હદમાં જાય છે કે નહી, અને તે જવા સાથે દુખારો થાય છે કે કેમ, તે વીશે માવજત કરનારીએ વાકેફ રહેવું.

ગરભસથાનમાંથી બીજી કોઈ રીતે લોહી અથવા પરૂં વહે છે કે નહી, તે વીશે જાણીતા રહેવું.

દરદી સ્ત્રી પરણેલી કે કુંવારી છે, તેણીને કેટલાં છોકરાં છે, સઊથી નાનાંની ઉમર શું છે, કોઈવાર ગરભ અધુરે ગયો છે કે નહી, અથવા તેણીએ મરણ પામેલાં બાળકને જનમ આપયો છે કે નહી, તેણીનાં થાનનો હાલત કેવી છે, અને હાલ તેણી ગરભવંતી છે કે નહી, એ સઘળી બાબદો માવજત કરનારીએ જાણવી અગતની છે.

દરદીનું બીછાનું કરવા વીશે.

દરદીનો હાથ, પગ અથવા શરીરનો કોઈ બીજો ભાગ ભાગો હોય, તયારે બીછાનાની સારી ગોઠવણ ખાસ

કરી જરૂરનો થઈ પડેછે, પણ સઘળી જાતનાં દરદોમાં પણ તે ઉપર ધયાન આપવાથી દરદીને ઘણો આરામ મળે છે. સાધારણ રીતે છ ઈંચિ જાડું વાલથી ભરેલું ગોદડું બંધબેસતું થઈ પડશે. જો દરદી બીછાના ઉપર લાંબો વખત કાહાડે એવું હોય, તો ગોદડાંને તેના પસીનાથી ખરાબ થતું અટકાવવાને, એકવાર જેટલું ચોરસ "મેકીનતોશ" કપડું વચે મુકવું ઉપયોગી થઇ પડશે. દરદીનાં બીછાનાની ચાદર ઉપર વારંવાર કચરો, ખોરાકની રજકણ વગેરે પડેલી જોવામાં સાવે છે. આ ચીજો દુર કરવાને અતીશય કાળજી રાખવી જોઇએ, કારણકે તેથી દરદીને જેટલો કંટાળો લાગે છે અને તેનાં શરીરને જેટલી ઇજા થાય છે, તેટલી બીજી કોઈ ચીજથી થતી નથી. વળી ચાદરને ખભરાયલી નહી રાખવી, કારણકે તેથી દરદીનાં નાજુક થયલાં શરીર ઉપર છાગરા વગેરે ઊઠવાનો ભય રહે છે. વરસની જુદી જુદી રૂતુમાં દરદીનાં બીછાનાને માટે રૂતુને લાયકની ચાદર રાખવાની માવજત કરનારે દરકાર રાખવો જોઇએ. દરદીનું બીછાનું દરરોજ સાફ કરીને પાંથરવું, અને સાધારણ દરદોમાં બીછાનાને લગતાં કપડાંને બાહાર કાહાડી તે ઉપર પુરતી હવા આવવા દેવી. પણ જયારે દરદી એટલો આજારી હોય, કે તેમ કરવું બની ન શકે, તો તેની સગવડ સચવાય તેમ તે પ્રમાણે વારંવાર કરવું.

દરદીનું શરીર સાફ કરવા વીશે.

માવજત કરનાર સ્ત્રીએ દર સહવારે દરદીનું હાથ મહોડું ધોવું, તેના પગ અઠવાડયામાં ઓછામાં ઓછી બે વાર ધોવા, અને બની શકે તો તેને અઠવાડયામાં એક વાર ગરમ પાણીએ નહવાડવો. ઘણા દરદીઓ પોતાનું અંગ પોતેજ સાફ કરી શકે છે, તો પણ માવજત કરનારે ધયાન રાખવું કે, તેનું શરીર બરાબર સાફ થયું છે કે નહી; કારણ કે દરદની સાથે કુવડાઇ રાખયાથી, તેને જલદી સારા થવાંની થોડીજ આશા રહે છે. દરદીને નહવાડવું ઠીક પડશે કે નહી, તે વીશે માવજત કરનારીએ તબીબની સલાહ લેવી. તેણીને આ કામ વારંવાર અણગમતું થઈ પડે છે, તોપણ તેણીએ તેમ કરતાં અચકાવું નહી, કારણ કે દરદીને સાજા થવાનો આધાર ઘણે દરજજે આ બાબદ ઊપર રહે છે. દરદીને સાફ કીધા પછી પાણીને ઓરડામાંથી બાહાર કહાડીને ઘોળી નાખવું અને તેને ઓરડામા જરૂર હોય તે કરતાં કદી વધારે વાર રાખવું નહીં.

દરદીને કપડાં બદલાવવા વીશે.

દરદીને અઠવાડયાંમાં ઓછામાં ઓછી એક વાર અને બને તો વારંવાર કપડાં બદલાવવાં જોઇયે. કપડાં બદલાવતી વેળા નીચલી ચીજો ઊપર માવજત કરનારે ખાસ ધયાન આપવું:—

૧. જ્યાં સુધી ઓરડામાં સઘળી ચીજો તઈયાર હોય નહી, તયાં સુધી દરદીનાં કપડાં કાહાડવા માંડવાં નહી.

૨. કપડાં બદલાવતી વેળા કોઈ બારી અથવા બારણામાંથી પવન ફુકે નહી તેની સંભાળ રાખવી.

૩. દરદીને પેહેરાવવાના કપડાં હવાયલાં ન હોય તેની સંભાળ રાખવી, અને તેથી બદલાવયાની અગાઊ તેમને બરાબર સુકવવાં.

૪. અગત પડે તે કરતાં વધારે વખત દરદીને હીલચાલ કરાવવી નહી, અને શરીરના કોઇ પણ ભાગને જરૂર ઊપરાંત ખોલો રાખવો નહી.

૫. દરદીને કપડાં બદલાવતી વખતે બને એટલી ઓછી મેહેનત આપવી, અને તેને થાકી જવા દેવો નહી.

દરદીને ખોરાક આપવા વીશે.

દરદીને જોઈતો અને વખતસર ખોરાક આપવાનું કામ માવજત કરનારની ખાસ ફરજ ગણાય છે, અને ઘણાં દરદોમાં નીયમસર અને જોઈતો ખોરાક આપવાથી દરદી તનદરોસતો પછી મેળવે છે. તબીબ ફરમાવે તેવો અને તેટલો ખોરાક દરદીને આપવાની સંભાળ રાખવી, અને જો તેના કોઇ મીત્રો ભલી નેમથી પણ વગર વીચારે તેને અણઘટતો ખોરાક આપવાની ઓહોંસ કરે, તો તેમ કરવા દેવું નહી. માવજત કરનારને આ ચીજ જાણવા લાયક છે કે, કોઇ દરદીઓ એકોવેળા મધયમ જથાનો

ખોરાક પાછો ઓકી કાહાડયા વગર લઇ શકતા નથી, પણ થોડે થોડે વખ્તે ઘણા થોડા જથામાં વગર હરકતે લઇ શકે છે.

ઘા ઊપર મલમપતો કરવા વીશે કેટલીક સુચના.

દરદીના ઘા ઉપર મલમપતો કરવો હોય, તો સઘળી જોઇતી ચીજો મંગાવયા અગાઉ જખ્મને ખોલો કરવો નહી. જો આગળી (પલાસતર) જખ્મ સાથે ચીવટપણે વળગી ગઈ હોય, તો તેને કદીબી જોરથી ખેંચી કહાડવી નહી, પણ તેને કુકાં પાણીથી ભીજવીને અથવા તેની ઉપર પાણીની પોલતીસ લગાડીને છુટી કરવી. જખ્મ માંથી પરૂં, લોહી વગેરે નીકળે તો, જખ્મને છેડેના અથવા તેની આસપાસના ભાગો દાબીને તે કહાડી નાખવું, પણ જખ્મની સપાટી ઉપરના ભાગને છેડવો નહી. પરૂં, લોહી વગેરે સાફ કરવામાં વાદલાંને બદલે નરમ પાણીથી ભીજવેલું કપડું વાપરવું વધારે સારૂં છે, કારણકે જો વાદલાંને બરાબર સાફ કીધું નહી હોય, તો તેમા રહી ગયલી રસી બીજા શખ્સને લાગી તેવુંજ દરદ નીપજાવવાનો સભંવ રહે છે. જખ્મ સાફ કરવામાં એક નાનું હથીઆર હાલ વેચાય છે, જે ઘણું ઉપયોગી છે. આ હથીઆર ૧૨ ઈંચ લાંબી એવી બે રબરની નળીઓનું બનેલું છે, જેમને સાથે જો-

ડનારે વચ્ચે રબરનો એક પોકળ ગોળો હોય છે; આમાંની એક નળીનો છેડો, જે શીશી અથવા વાસણમાંથી દવા લેવાની હોય તેમાં મુકવામાં આવે છે, અને બીજા છેડાને જખમ તરફ ધરવામાં આવે છે. એ પછી વચમાંના ગોળાને અવારનવાર દાબીને છોડી દીધાથી, દવા જખમમાં ચાલુ જયા કરે છે. પરૂ, લોહી વગેરે આથી સેહેલથી નીકળી જાય છે, અને હથીઆરનો કોઇ પણ ભાગ દરદીના શરીર સાથે લાગતો નથી. જેમ રસી બાહાર નીકળે, તેમ તેને એક સગવડ ભરેલી જગામાં મુકેલાં વાસણમાં ઝીલી લેવી. જયારે માવજત કરનાર માણસ જખમ સાફ કરવામાં રોકાયલું હોય, તયારે તેણે કદી પણ પોતાની આંખને હાથ લગાડવો નહી. કારણ કે ઘણા દરદોમાં, અને મુખય કરીને ઊડતા અને ઝેરી રોગોમાં આંખની સપાટી ઊપર પરૂંનુ ટીપું પડવાથી ચચરાટ થઇને, આખ જતી રહે છે અથવા કોઇ બીજી દુઃખદાયક હજિ થાય છે. એજ પ્રમાણે પરૂંથી ખરડાયલા તુવાલને પણ વાપરતાં સભાળ રાખવી.

જખમ સાફ કરતાં જે ચીજોની જરૂર પડે છે, તેની એક ટીપ નીચે પ્રમાણે છે:-

ચીમટો, કાતર, ટાંચણી, ઘાનું કપડું, રૂનું કપડું, પાટો, આગળી અથવા પલાસતર, એક અથવા બે વાદલા, કંઇ નરમ ચીથરૂં, બીજુ સોજું કપડું, કુકું પાણી, પલાસતર ગરમ કરવા માટે ગરમ પાણી, અને જખમ સાફ કરવા માટે તબીબે ફરમાવેલું લોશન (દવાના ભેળવાલું પાણી.)

જ્યારે કોઇ દરદીનાં શરીરનો ઘણો ભાગ બળી ગયો હોય, તો તેને લેપ મારતી વેળા સઘળો ભાગ એક-દમ ખોલો કરવો નહી, પણ થોડો થોડો ભાગ એકેક પછી સાફ કરવો.

દવા વગેરે આપવા વીશે કેટલીક સુચના.

દવા નીયમીત વખતેજ આપવી, અને ખાનુ લીધા અગાઊ કે પછી આપવી, તે ધયાનમાં રાખવું. જેટલી દવા પીવા ફરમાવી હોય, તેટલાજ માપનાં ગલાસમાંથી તે લેવી, કારણકે જરા પણ વધતી ઓછી દવા લાંબો વખત સુધી લેયા કરયાથી, તે ઘણી વેળા ગંભીર માંદગીનું મુળ થઈ પરે છે. દવા આપવાની અગાઊ અને પીધા પછી ગલાસને હંમેશા સાફ કરવું. અતીશય ચીકણી અથવા સખત વાસવાળી દવા, જેવી કે એરંડયું, મગરનું તેલ, વેલીરીઅન, હીંગ વગેરે આપવાને જુદું ગલાસ રાખવું બેહેતર છે, કારણકે એવી દવાનો વાસ જલદી નીકળી નહી જવાથી, ગલાસ બીજાં કામમાં આવી શકતું નથી.

પડીકાં થોડાંક પાણી અથવા દુધ સાથે ભેળીને, અથવા શીરા, મધ અથવા ગોળ સાથે મીશ્ર કરીને આપવું ઠીક પડશે.

જો દરદી ગોળી લઇ શકતો નહી હોય, તો તે થોડાક મુરબ્બા સાથે ભેળીને, પાણી સાથે ગળાવી દેવી.

પણ જો માવજત કરનારીને ગોળી ગળાવવી પડે, તો તેને બરાબર મોહોડાંમાં અંદરથી એવી રીતે મુકવી, કે જેથી દરદીને તે ગળી જવાની ફરજજ પડે.

કોઈ વેળા દરદી દવા લેવા નાજ પાડેછે, તયારે તેને જબરદસતીથી આપવાની ફરજ પડેછે. એવું હોય તયારે માવજત કરનારીએ એક હાથ વડે, દરદીના નસકોરાં બંધ કરવાં અને બીજા હાથ વડે, તે મોહડું ઊઘાડે તેટલે, તેમાં દવા રેડી દેવી. પણ આ ઉપાય લેવાની કદાચજ જરૂર પડે છે, કારણકે ઘણી વેળા દરદીની હઠ, માવજત કરનારની અશક્તી અથવા કરડાપણાને લીધેજ નીપજે છે.

જો દવા પીધા પછી દરદી ઘણો બેચેન લાગે, જેમકે ઉલટી કરે. તેને ઝાડો આવે, પેટમાં દુખે, માથું દુખે, સુસતી લાગે અથવા આંકરા આવે, તો તરતજ તબીબની મદદ લેવી.

પેટ રસતે ખોરાક આપવા વીશે સુચના.

કોઈ દરદોમાં દરદીને પેટને રસતે ખોરાક આપવાની ફરજ પડેછે. તેનું કારણ ઝાડો લાવવા, શરીરમાં શાંતી લાવવા, ગરમી આપવા અથવા કઉવત આપવાનું હોય છે. એવી રીતે ખોરાક આપવાની રીત નીચે પ્રમાણે છે:—

દરદીએ બીછાનાની કોર આગળ પગનાં ઘુંટણ વાળી પોતાની ડાબી બાજુ ઊપર સુવું. શરીરમાં દાખલ કરવાની

દવાનું વાસણ બીછાનાની પાસે એક ખુરસી ઉપર મુકવું. પછી માવજત કરનારીએ દરદીની પછવાડે ઉભાં રહીને પચુકરી (જેને અંગ્રેજીમાં Enema "એનેમા" કહે છે તે)ની નળી સફરામાં ચાર પાચ ઈંચ સુધી હળવે હળવે દાખલ કરવી, પણ માહેથી કાંઈ હરકત વચે નડે, તો તેને દુર કરવાને જરા પણ જોર વાપરવું નહીં. પોચકારી આસતે આસતે મારવી અને ઘણું દબાણ કરવું નહી, અને દરદીથી વધારે વાર ખમાય નહી તો પીચકારી બંધ કરવી.

જળો મુકાવવા વીશે કેટલીક સુચના.

સુજી આવેલું ઘુંટણ, માંથાની ચામડી, વગેરે, જે જગામાંથી બીજી રીતે લોહી કહાડી ન શકાય, તયાંથી તે કહડાવાને તે જગા ઉપર જળો મુકવામાં આવે છે, જે લોહી ચુસી લે છે. જળો કદીપણ મોટી નસ ઊપર મુકાવવી નહી, કારણ કે તે ભાગ સુજી આવવાનો અને તયાં ચચરાટ લાગવાનો સંભવ રહે છે. તબીબે જે ભાગ ઉપર જળો મુકવા ફરમાવી હોય તે ઉપર મુકવી, અને તેઓ કરડે અથવા લોહીથી તૃપ્ત થઇને નીચે પડે તયાં સુધી તેમને વળગેલી રહેવા દેવી. આ પછી જો બીજુ લોહી કહાડવું હોય તો તે ભાગ ઊપર ગરમ પાણીમાં બોળેલા ફલાનલ અથવા "સપનજીઓ-પીલીન" (Spongio-piline) નામનાં કપડાંનો સેક કરવો. ઘ-

ણું કરીને એક જળો આહેના ચમચા જેટલું લોહી ક-
હાડે છે, પણ પછી ગરમ સેક કરચાથી એક મોટા ચમ-
ચા જેટલું કહાડી શકે છે.

જો જળો લોહી નહી ચુસે, તો દરદવાળા ભાગ
ઊપર થોડુંક દુધ અથવા ખાંડનું પાણી ચોપડવું, જેથી
જળો તયાં કરડવા માંડશે.

જો જળો મુકયાથી લોહી ઘણું જતું હોય, તો તે
ભાગ ઉપર આંગળી દાબવાથી તે બંધ થશે; પણ જો
તે છતાં પણ ચાલુ રહે, તો તબીબની મદદ લેવી.

જળો એકવાર મુકવા પછી તે કદાચજ બીજીવાર,
ઉપયોગમાં આણી શકાય છે; પણ જો તેમ કરવાની ઇચ્છા
હોય તો, તે જળોને થોડાંક મીઠાંનાં પાણીમાં મુકવી,
જયાં તેઓ પીધેલું લોહી કહાડી નાખશે. પછી તેમને
ચોખાં પાણીના વાસણમાં એકલી મેલવી, પણ નહી વ-
પરાયલી જળો સાથે તેમને ભેળવી નહી.

કોઈ વેળા ગર્ભસથાનનાં મોહોડાં પર જળો મુકાવ-
વાની જરૂર પડેછે; પણ આ કામમાં પેહેલાં નસતર માર-
વું પડતું હોવાથી તેમજ સપેકયુલમ (Speculum) ના-
મની ચોકસ જાતની આરસી તેમાં વપરાતી હોવાથી,
કોઈ અનુભવી માણસ પાસે તે કામ કરાવવું જોઈયે.

રૂમડી ખેંચવા વીશે કેટલીક સુચના.

જળો મુકાવવા ઊપરાંત, લોહી કહાડવાની એક
બીજી રીત કામે લગાડવામાં આવે છે, જેને રૂમડી ખેં-

ચવી કહેછે. રૂમડી બે કારણથી ખેંચવામાં આવે છે. ૧ લું, શરીરનો કોઇ ભાગ દુખતો હોય તે નરમ પાડવા, અને ૨ જું, તે ભાગમાંથી નસતર વડે લોહી કહાડવા. બંને કામમાં નીચલી ચીજોની અગત પડે છે:-ચોકસ ખાસ બનાવેલાં ચાર પાંચ નાના ગલાસો, અથવા તે નહી હોય તો, સાધારણ તમલરો; થોડું બલાતીંગ પેપર અથવા સહી ચુસવાનું કાગજ અથવા રૂ; એક છાલકી રકાબીમાં થોડો "સપરીટસ આફ વાઇન"; અને એક બતી.

ગલાસોને પહેલાં ગરમ કરવાં, અને બે ચોરસ ઈંચ જેટલા બલાતીંગ પેપરના થોડાક ટુકડાને "સપીરીટસ આફ વાઇનિ" માં બોળી રાખવું. પછી માવજત કરનારીએ એક ગલાસ પોતાના જમણા હાથમાં પકડી, વાઈનમાં ભીંજાયલા બલાતીંગ પેપરના કકડાને સળગાવી ગલાસમાં નાખવું, અને બે ત્રણ પળ તેમા બળવા દઈ જે જગા ઊપર મુકવું હોય તે ઊપર ઊંધું વાળવું. તેજ પ્રમાણે બીજાં ગલાસોના સંબંધમાં પણ કરવું. ગલાસ મુકવા પછી શરીરનો ભાગ અંદરથી ઊપસી આવતો જણાશે. હવે જો લોહી કહાડવું હોય, તો ગલાસને કહાડીને, ઉપસેલા ભાગ ઊપર નસતર મારવું અને ગલાસ પાછું અગાઉની માફક ગોઠવવું. ગલાસ કહાડતી વેળા તેની કોર અને ચામડીની વચે અંગુઠાનું નખ ખોસવા અંદરથી હવા દાખલ થઈ તે જલદી નીકળી આવશે. ગલાસને પાંચ મીનીટથી અરધા કલાક સુધી, ફરમાવવામાં આવયું હોય તેમ, રહેવાં દેવાં.

સેક કરવા વીશે કેટલીક સુચના.

શરીરનો કોઈ ભાગ દુખે અથવા કળે, તો તે દુખ અથવા કળતર નરમ પાડવાને સાધારણ રીતે સેક કરવામાં આવેછે. સેકનો ઉપયોગ બીજા કારણોથી પણ કરવામાં આવે છે, જેમકે જળો વડે લોહી વધારે કહાડવા, વાહાડકાપ કીધા પછી દાહ બળતી અટકાવવા માટે, વગેરે.

સાદો સેક કરવો હોય તો થોડાક ફલાનલના કકડાને ઊકળતા પાણીમાં બોળીને, પાણી સઘળું નીચોવી કહાડવું, અને જે ભાગ ઉપર સેક કરવો હોય તે ઉપર તે એકદમ મુકીને તે ઉપર મેકીનતોશ, એ નામનું પોતામાં પાણી પેવસ નહી થવા દે એવું કપડું, અથવા તેલ ચોપડેલું રેશમી કપડું વીટાળવું. જો ફલાનલ ઉપર કપડું ન વીટાળતાં તે એમજ રહેવા દીધું હોય, તો ફાયદાને બદલે સામું નુકશાન થાય છે, કારણકે તે ગરમ અને આરામ આપનારૂં ફલાનલ જલદી થંડુ થઇ જાય છે, અને તેથી દરદીને આરામને બદલે કચવાટ થાય છે. હાલ સેકને માટે "સપનજીઓ-પીલાઇન" (Spongio-piline) નામનું કપડું વપરાય છે, જે ફલાનલ અને મેકીનતોશ એ બંનેની ગરજ સારે છે. સેક કરવો હોય તયારે આ કપડાંની ફલાનલવાળી બાજુ ઊપર ગરમ પાણી રેડવું, અથવા કપડાંને તે બાજુથી ઉકળતાં પાણીની રકાબીમાં થોડીક મીનીટ સુધી રહેવા દઇને ઉપયોગમાં લેવું. કળ વળવા કોઇ વખતે ફલાનલ ઉપર અફીણનો અરક

અથવા સપીરીટસ આફ તરપેનતીન (તરપીતન)નેા છાંટેા નાખવામાં આવે છે. ખસખસના પેાસનેા સેક કરવેા હેાય, તેા પેાસને પાણીમાં ઉકાળી તેમાં ફલાનલને ભાજવી તેનેા સેક કરવેા.

બીછાનામાં લાંબેા વખત રહેલા દરદીના શરીર ઊપર પડતાં ચાંદાં, જખમ, વગેરે.

જયારે કાેઈ દરદીએ લાંબેા વખત બીછાનું છેાડયું નહી હેાય, અને મુખ્ય કરીને જયારે તેને લકવેા થયેા હેાય તયારે, ઘણી વેળા તેનું શરીર છેાલાય છે અને ચામડી ઊપર જખમ, ચાંદાં વગેરે પડે છે. પુરતી સંભાળ અને ચેાકસી છતાં પણ આ પીડાને તદન દુર રાખી શકાતી નથી, પણ માવજત કરનારની બેદરકારીને લીધે તે જોઇએ તે કરતાં વધારે વખત દેખાવ દે છે એમાં કાંઈ શક નથી.

બીછાનામાં પડી રહેવાથી નીપજતું આ દુઃખ વધતો એાછી સખતાઇનું છે. કાેઇ વેળા ફકત ચામડી છેાલાઇને લાલ થાય છે; અને કાેઈ વાર ચામડીમાં મેાટું, ઉંડું ચાંદું પડે છે, જે છેક હાંડકા સુધી ઊતરેલું હેાય છે. બીછાનામાં સુતી વેળા દરદીના શરીરના જે ભાગેા ઊપર સરવથી વધારે બેાજો પડે છે—જેવા કે બરડાનેા નીચલેા ભાગ, કુલું, ખભાંની અણીએા, વગેરે, તે ઊપર ચાંદાં પડે છે.

આ જખમો અટકાવવાને નીચલી સુચના ધયાનમાં રાખવીઃ-

૧. બીછાનાની ચાદર સુંવાળી અને કરચલી વગરની રાખવી, અને ખાધાની રજકણ તે ઊપર પડવા દેવી નહી.

૨. દરદીને જેમ બને તેમ સાફ અને કોરડો રાખવો, અને તેનાથી થતી દરેક જાતની ગલીચી વખતે વખત દુર કરવી.

૩. દરદીને એકની એક બાજુએ સુવાડી નહી રાખવો, પણ જેમ બને તેમ તેની બાજુઓ વારંવાર ફેરવાવયા કરવી.

૪. દરદીની પીઠ દરરોજ તપાસવી અને તેને સપીરીટ્સ આફ વાઇન (spirits of wine) વડે ધોવી, અને તેને તદન સુકવી નાખવા પછી, તેની ઉપર આટાનો હાર અથવા ઓકસાઇડ આફ ઝીંક (Oxide of zinc) ની ભુકી છાંટવી.

૫. જો દરદીની ચામડી લાલ થઈ હોય, તો તેને હવા અથવા પાણીનો તકીયો આપવો, અથવા એક જાડું ઉનનું કપડું લઈ તેમાંથી લાલ થયલા ભાગ જેટલો ટુકડો કાપી કાહાડી બાકીનું કપડું બીછાના ઉપર પાંથરવું.

જો ચામડી એકવાર ફાટી ગઈ હોય, તો તેથી પડેલા ઘાનો ઇલાજ સાધારણ ઘાની માફક કરવો.

ઝાડો કરવા માટે વપરાતાં સ્તાંડ અને વાસણ વીશે.

દરદી જ્યારે ઘણો નબળો થઈ ગયો હોય અને તેનાથી બરાબર ઉઠાતું બેસાતું ન હોય, તો તેને ઝાડો કરાવવા માટે તે કામને માટે બનાવેલા ખાસ સતાંડ અને રકાબીને ઉપયોગમાં લેવાં. જો દરદીથી હીલચાલ કરી શકાતી હોય, તો બનતાં સુધી આ ચીજોનો ઉપયોગ કરવો નહી. પણ જો ઉપયોગ કરવાની બચીતજ જરૂર પડે, તો દરદીને જેટલો વખત ઉઠવું પડે તેટલી વખતે તેની માવજત કરનારે તેને મદદ કરવાને ચુકવું નહીં, અને કોઈ પણ વેળા આનાકાની અથવા નારાજી બતાવવી નહીં. એ બાબતની બેદરકારીથી દરદીઓનાં મરણ નીપજવાના અથવા તેમને બીજી રીતે અતીશે નુકશાન થવાના દાખલા બનયા છે.

દરદીનાં શરીર ઉપર જો તરતનીજ વાહાઢકાપ કરવામાં આવી હોય, તેનુ હાડકુ ભાંગી ગયું હોય, અથવા તે તાઇફાઇડ અથવા સંધીવાના તાવથી હેરાન થતો હોય, તો તેને બીછાનાની બાહેર કોઇપણ કારણે જવા દેવો નહી.

ઝાડે જવાનાં સતાંડ અને વાસણનો ઉપયોગ કરયા અગાઉ તેમાં થોડુંક ચોખ્ખું પાણી નાખવું, અને ઉપયોગ કીધા પછી તેમને તરતજ સાફ કરવા.

અકસમાત થતી વેળા ધયાનમાં રાખવા જોગ સુચના.

કોઇપણ જાતના અકસ્માત માટે આગમજથી તઇયાર રહેવા સારૂં નીચલી ચીજો દરેક ઘરમાં રાખવી ઉપયેાગી થઈ પડશે:-પગ અથવા પેટ ઉપર ગરમ પાણી લગાડવા કલાઇનાં વાસણેા, પેાલતીસને માટે રાઈ અને અળસી, ઉન, શણ તથા ઘાનું કપડું, ગાદલાં, કાતર ટાંચણી, પલાસતર, એાલીવનું તેલ, રેતીની કોથળી, ફાલતુ તકીયા, બ્રાનડી, "તુરનીકે" (Tourniquet, એક જાતનું લોહી બંધ પાડવાનુ હથીયાર), ચીમટો, અને થોડા પાટા.

કંઈ અકસમાત અથવા હોનારત બનતી વેળા નીચલી સાધારણ સુચના ધયાનમાં રાખવી:-

ગરદન આગળનાં સઘળાં તંગ કપડાં ઢીલાં કરવાં અથવા કહાડી નાખવાં. બુટ ઘણા સંભાળથી ખેંચી કહાડવાં; એક હાથે બુટ કાહાડવાં અને બીજા હાથે પગને ઘુંટી આગળથી ટેકવવેા. જો અકસમાતથી પગ ભાગી ગયેા હોય, તેા બુટ કહાડીને પગને વધારે ઇજા દેવા કરતાં તેને હેઠલથી કાપીજ કહાડવું બેહેતર થશે. મોજાં કહાડતી વેળા જોવું કે, ગારટર બાંધયા છે કે નહી, અને જો તેમ હોય તેા તે પહેલાં કહાડી નાખવાં. ગારટર છે કે નહીં તે જોવા વગર એકદમ મોજાં કહાડવા માંડયાથી દરદીને અતીશય વેદના થાય છે.

શરીરના કોઈ હેઠલના ભાગને નુકશાન થયું હોય, તોજ દરદીનું પાતલુન અથવા લેંગો કહાડવો, જે વેળા પાતલુનનો સાંધો આગળા ભાગ આગળથી ઉખેડી કહાડવાથી દરદીને કરાર થશે. લેંગો દુર કરવા અગાઉ, એક શખસે દરદીને પછવાડેથી જગ ઉચકવો અને બીજાએ લેંગો સંભાળથી કાહાડી લેવો. ડગલો અથવા બદન કહાડતી, વેળા પેહેલા સાજા હાથની બાંહે કહાડવી,જેથી બીજી બાંહે સહેલાઇથી નીકળી આવશે. દરદીનાં કપડાં કરતાં તેના સગવડની સંભાળ વધારે રાખવી જરૂરની છે. ધરપચ અને ઉતાવળ કરતાં આ કામમા ધીરજ અને દુરઅંદેશાની વધારે જરૂર છે.

જો દરદી ચાલવાને અશકત હોય, તો તેનાં બીછાનાને તેની આગળ લાવી તેને તેમાં સુવાડવાનુ સહેલું પડે એવી રીતે તેને મુકવું. ઊમરે પુગેલા માણસને ઉચકવાને. સામસામા ઉભેલાં ચાર માણસની અગત પડે છે; એકે માથું અને ખભાં, બીજાએ થાપાવાળો ભાગ, ત્રીજાએ પીઠ, અને છેલાએ પગો ઉચકવા.

શરીરનાં જુદાં જુદાં હાડકાં ભાગતી વખતની માવજત.

શરીરનું કોઇ હાડકું નીચે જણાવેલી ત્રણ રીતે ભાગે છેઃ—

૧ લી. હાડકું એક જગોએથી ભાગે છે, પણ બાહારથી કાંઇ જખમ દેખાતો નથી. આ સાદી જાતનું હાડકાનું ભાંગવું છે.

૨ જી. હાડકું એક જગોએથી ભાગતાં, બાહેરની ચામડીથી ભાગેલાં હાડકાં સુધી જખમ પડે છે.

૩ જી. એક હાડકું બે અથવા ત્રણ જગોએથી ભાગે છે; જેથી કોઇ વાર હાડકાંની એક કટકી છુટી પડી જાય છે.

કંઈ પણ જાતનું હાડકું ભાગતી વેળા દરદીને બીછાનામા મુકવા અગાઉ દુર લઈ જવા પડે તો, તે ભાગને સરખો રાખવા માટે લાકડા અથવા ચામડાંની કામઠો, અથવા ચોપડીનું પુઠું મુકવું. જો આ ચીજો આગળ નહી હોય, તો એક તકીઓ અથવા એક અથવા બે રૂમાલ પણ ચાલશે.

શરીરનાં જુદાં જુદાં હાડકાં ભાગવા ઊપર નીચલા ઉપાયો સાધારણ રીતે લેવામાં આવે છેઃ—

ખોપરી—જો માથાંની ખોપરીનું હાડકું જખમાયું હોય, તો દરદીને બીછાનાંમા સુવાડવો, અને જખમની આસપાસનો માથાંનો ભાગ બોડાવી નખાવવો. તે પછી ભીનવેલાં ઘાંનાં કપડા ઉપર "ગટાપરચા"નું બારીક પડ કરી તે તે ભાગ ઉપર મુકવું.

ગળાંની આસપાસનું ગોળ હાડકું—ગળાંની આસપાસનું ગોળાકાર હાડકું જો ભાગયું હોય, તો દરદીને

તકીઆ વગર બીછાનામાં સુવાડવો અને જખમાયલા ભાગ તરફના હાથને છાતી ઊપર વાળીને મુકવો.

પાંસલીઓ-જો પાસલીનું હાડકું ભાગું હોય, તો દરદીને બીછાનામાં સુવાડવો, અને તેની છાતીની આસપાસ પાસલીને માટે ખાસ બનાવેલો પાટો (rib-bandage) અથવા ફલાનલનું કપડું વીંટાળવું. એક તસ આગળ રાખવી, અને થુક કેવો નીકળે છે તેનો નોંધ કરવી.

જાંગ-જાંગનું હાડકું ભાગું હોય, તો નીચલી ચીજો તબીબ માટે તઇયાર કરી રાખવી:-એક લાંબી કામઠી, ત્રણ નાની કામઠી, જાંગને માટે બનાવવામાં આવતો ખાસ પાટો (perineal band) પાંસલી માટેનો ખાસ પાટો, ઉન, મેકીનટાશ કપડું, ચાદર, ઝોળી, વગેરે-

ધુંટણ-ધુંટણનું હાડકું ભાગું હોય, તો દરદીને બીછાનામાં સોધો સુવાડવો, અને તેનો એડી ઊંચી રાખવી.

પગ-પગનું હાડકું જો ભાગુ હોય, તો કામઠીઓ ઝોળી, પાટો, વગેરે તઇયાર કરવાં.

હાથ-હાથનું હાડકુ ભાગું હોય, તો હાથના ઉપરના ભાગ માટે ચાર ટુકી કામઠીઓ, અને જેવી રીતે હાથ ભાગો હોય તેને બંધબેસતી બનાવેલી ખાસ કામઠી રાખવાં.

જો કોઈ ભાગેલાં હાડકાંવાળા અવયવ ઉપર તરતજ કામઠી વીંટાળી શકાતી નહી હોય, તો તુરતવેળા તેને ગોદડીમાં વીંટાળી તે ઉપર પટી બાંધીને તેને સરખો રાખવો.

લચક આવતી વેળા શું કરવું.

લચકાયલો ભાગ નબીબ કને સરખો કરાવયા પછી માવજત કરનારીને કસી વધારે જાણવાજોગ સંભાળ લેવી, નથી પડતી. દરદીને તે વેળા માત્ર શાંતપણે બીછાનામાં સુવાડી રાખવો. પણ જયારે હાથ પગ વગેરે લચકાય તયારે તબીબને નીચલી ચીજોની અગત પડે છે, જે તઇયાર રાખવાની તેણીએ સંભાળ રાખવી:-બેથી ત્રણ પાટા, બેથી ત્રણ લાંબા તુવાલ, અને જે ભાગ ઉપર દબાણ થવાનું હોય તે ઉપર ભભરાવવા થોડોક આટો.

શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાંથી લોહી જતી વખતની માવજત.

લોહી વેહેતું બંધ પાડવાના ત્રણ સાદા ઊપાય છે જે દરેક માવજત કરનારીએ જાણવા જોઇએ:-

૧ લોહી નીકળતી જગા ઊપર દબાણ કરવાથી-એક જખમના કોઈ ઝીણા છીદ્રમાંથી ઘણીવેળા લોહી નીકળતું માલમ પડે છે; એવા બનાવમાં તે જગા ઉપર એક આંગળી દાબવાથી, જયાં સુધી દબાણ ચાલુ રહે છે તયાં સુધી, અને ઘણી વેળા આંગળી કહાડી નાખયા પછી પણ, લોહી નીકળતું બંધ પડે છે.

૨. ઘા સાથ જોડાયલી ઘોરી નસ ઊપર દબાણ કરવાથી-ઉપલા કરતાં વધારે મોટો જખમ

થતાં, જે ધોરી નસમાંથી લોહી જખ્મમાં ધા આવતું હોય તે નસ ઊપર દબાણ કીધાથો લોહી બંધ પડે છે. પણ એ નસ શોધી કાહાડવા માટે માવજત કરનારીએ ધીરજ રાખવી અને કોઈ અનુભવી માણસની સલાહ લેવી. તેમ કરવાનું જો નહીં બને તો હાથ અથવા પગ ઉપર, ધા પડતી વેળા જખ્મની ઊપરના ભાગ ઊપર એક મજબુત પાટો વીંટાળવો. પણ આ પાટો લાંબો વખત રાખી મેલવો નહી, કારણ કે નહીં તો તે ભાગ સુમ મારો જશે, એટલે તેની લાગણી શકતો જતો રહેશે.

૩. ઠંડક કરવાથી—જ્યારે શરીરના કોઈ મોટા ભાગ ઉપર જુદા જુદા છીદ્રોમાંથી એકજ વખતે લોહી નીકળતું હોય તો, વેહેતા ભાગો ઊપર એક વાદળાં વડે ઠંડું પાણી નામવું, અથવા તેની ઉપર મેકીનતોશ કપડાંની એક કોઠલીમાં બરફ નાખી તે ફેરવવી.

શરીરના જે ભાગમાંથી લોહી નીકળતું હોય, તે ભાગને શરીરના બીજા ભાગોથી વધારે ઉંચો રાખવો. જો દરદી બેશુદ્ધ થઈ જાય, તો તેને એકદમ હોશયાર કરવો નહી, કારણ કે બેશુદ્ધીજ એક કુદરતી ઊપાય તરીકે લોહીના વેહેવાનું જોસ ધીમું પાડી નાખે છે.

ધોરી નસ (જે શરીરના સઘળા ભાગોમાં દીલ અથવા હૃદયનું લોહી ફેલાવે છે તે)માંથો નીકળતું લોહી ચળકતા લાલ રંગનું હોય છે, અને તે ફુંવારાની માફક જોસ સાથ ફુટે છે. દીલ અથવા હૃદય સાથ જોડાણ રાખનારી અને તેમાં લોહી ફેલાવનારી રગોનું લોહી ઘેરા

લાલ અને જાંબુના સરખા દીસતા રંગનું હોય છે, અને તે ઓછાં જોસ અને એક સરખી ધારા સાથ વહે છે.

લોહી નીકળયા પછી તે બંધ કરી શકાયું હોય, તો પણ માવજત કરનારીએ તે વીશે તબીબને વાકેફ કરવાને ચુકવું નહીં; કારણ કે ફરીથી લોહી નીકળે તો શું કરવું તે વીશેની સલાહ તેનાથી મેળવવી જોઇએ.

નાકમાંથી લોહી નીકળે અથવા નસકોરી ફુટે તે વેળા શું કરવું.

નાકમાંથી લોહી નીકળવું કદાચજ ધાસતી ભરેલું હોય છે, અને તેમાં જરા ઠંડું પાણી લગાડવાથી તે ઘણું કરીને બંધ પડી જાય છે. દરદીએ ટટાર રહીને પોતાનું માથું પાછળ નાખી દઇ હાથ માથાં ઉપર ઊચકવા, અને લોહી ઝીલવા માટે નાક ઉપર ભીનું વાદલું અથવા કપડું રાખવું. પણ દરદીને કદી પણ ઊભો રહી પોતાનું માથું નીચું રાખી વાસણમાં લોહી પાડવા દેવું નહીં; કારણ કે તેથી લોહીને બાહાર નીકળવાને વધારે જોર મળે છે.

શરીરની અંદરથી લોહી નીકળવું.

શરીર ઉપરના જખમમાંથી લોહી નીકળવા ઉપરાંત શરીરની અંદરથી પણ લોહી બાહાર નીકળે છે, અને

માવજત કરનારે તેની ખાસીયત વગેરે જાણવી જોઇએ, કારણ કે તેથી તબીબને તેનું મુળ પારખી કાહાડવાનું બની આવે છે.

૧. ફેફસાંમાંથી પડતું લોહી ઘણું કરીને ઠાંસા આવીને બાહાર નીકળે છે અને તે ફીણવાળું હોય છે. વળી તે સેજ બલગમ સાથે ભેળાયલું અને ચલકતા લાલ રંગનુ હોય છે.

૨. હોજરીમાંથી પડતું લોહી ઓકારી આ-વીને બાહાર નીકળે છે. તે ખોરાકની કગરસો સાથે મોટા જથામા મીશ્ર થયલું હોય છે, અને તેનો રંગ ઘેરો લાલ અને વળી કાળો પણ હોય છે.

૩. ગળાંની પાછળથી, દાંતના પાળામાંથી, અને સાધારણ રીતે મ્હોમાંથી નીકળતું લોહી લાલ રંગનુ હોય છે. તે સાધારણ રીતે લબ અથવા થુક સાથ ભેળાયલું હોય છે, અને ઠાંસાથી અથવા ઓકારીથી પડતું નથી; શીવાય કે જયારે તે પ્રથમ ગળાઈ જવાયું હોય છે, તયા-રે તે તે રીતે બાહેર નીકળે છે.

૪. જે સ્ત્રીને દસતાનના બખત શીવાય બીજે વખ-તે ગરભસથાનમાથી લોહી જતું હોય, તો તે વીશે તબી-બને તરત વાકેફ કરવો.

૫. દરદીને લોહી કેટલું ગયું તેની પણ માવજત કરનારીએ નોંધ કરવી.

બેભાન હાલતના દરદીઓની માવજત વીશે.

ચોકસ કારણોથો બેભાન પડેલા દરદોને માવજત કરનારોએ જોર જબરી કરી જગાડવેા નહીં. તેને બીછાનામાં અથવા ભેાંય ઊપર સુવાડવેા અને તેની ડોકના આસપાસનાં કપડાં ઢીલાં કરીને તે ઊપર પુરતી હવાને જથેા આવવા દેવેા. વળી એ વખતે નીચલી ચીજો નેાંધી રાખવી:—તેનેા દમ કેમ ચાલે છે, ધીમેથી કે આવાજ કરીને, નીયમીતપણે કે નીયમ વગર; તેના કોઇ હાથ અથવા પગમાં આકરી આવી છે કે નહીં; પીશાબ અથવા ઝાડેા પેાતાની મેળે જાય છે કે કેમ; બંને આંખની કીકીઓ એકસરખી છે કે સાધારણ કરતાં નાની અથવા મેાટી દેખાય છે; દરદી પેાતાની આંખ ઊપર હાથ લગાડવા દે છે કે નહી; અને તેને જાગરૂત કરી શકાય છે કે નહી.

તાપની ઝુમમાં બકબકારેા કરનારા તરફ કેમ વરતવું.

સનેપાતમાં દરદીઓ બકબકારો કરે છે. એવી વેળાએ માવજત કરનારે તેની સાથે સખતાઇથી વરતવું નહી, તેમજ તે તેનાથી બીહે છે એવું પણ દેખાડવું નહી. વળી દરદી સાથે તકરારમાં ઊતરવું નહી અથવા તેના બેાલવાને ખેાટું પાડવાની કોશેશ કરવી નહી, પણ

તેનો વાત ઊપર તમે ધયાન આપેા છો એવું ડોળ ઘાલવું. ઉસકેરાઇ જાય એવા સવભાવનેા દરદી તાપની ઝુમમાં બેાલતેા હેાય, તયારે તેની આગળ છરી અથવા કેાઈ પણ જાતનું ધાસતી ભરેલું હથયાર રાખવું નહી.

દરદી બેશુધ થાય તયારે શું કરવું.

જો દરદી બેશુધ થઇ જાય, તેા તેને અઢીંગાવીને બેસાડવેા, ડોક અને છાતીનો આસપાસનાં સઘળાં તંગ કપડાં છોડી નાખવાં, અને તાજી ઠંડી હવા ઓરડામાં આવવા દેવી. હેાશયારી લાવવાને મહેા ઉપર પાણી છાંટવું અથવા ભીનેા તુવાલ ફેરવવેા, એ સરવથી સરસ ઉપાય છે. જો "સમેલીંગ સાલટસ" (Smelling salts,) અથવા એમેાનીયા (Ammonia) ની કેાઈ મેળવણીનેા ઊપયેાગ કરવામાં આવે તેા, તેનેા અતીસે ઉપયેાગ નહી કરવાની સંભાળ રાખવી, કારણ કે તેથી શ્વાસ લેવાના મારગેા પરની પાતલી ચામડીને મેાટી ઇજા થવાનેા સંભવ રહે છે.

વાહાડકાપ વેળા માવજત કરનારીએ ધયાનમાં રાખવા જેાગ સુચના.

દરદી ઉપર વાહાડકાપ થતી વેળા માવજત કરનારીએ પેાતાની હીલચાલમાં જેમ બને તેમ શાંત રહેવું.

વાહાડકાપ કેમ ચાલે છે તે ઊપર તેણીએ ધ્યાન આપવું એ ખોટું નથી, પણ તે વેળા તેણીએ જે અંગત ફરજો બજાવવી જોઇયે તે તેણીએ કદી ચુકવી નહી. વાહાડકાપનો અખતરો થાય તે આગમજ તેણીએ વાદલીઓ, ગરમ તથા ઠંડા પાણીનો પુરતો જથો, કપડાંના પાટા, ટાંચણીઓ, અને ચામડાંના પટા વગેરે તઇયાર રાખવા અને કદાચ દરદી બેશુદ્ધ થઇ જાય તેટલામાટે થોહોક બ્રાનડી આગળ રાખવો પણ અગતનો છે. વાહાડકાપ થતી વેળા જે જગા ઉપર લોહી પડવાનું હોય, તે ઉપર વેહેર પાંથરવો, અને કાંમ પુરૂં થયા પછી તે ઊંચકી લેવો. દરદીનાં કપડાં આગમજથી સરખાં ગોઠવવાની સંભાળ રાખવી.

હાથ અથવા પગ ઊપર વાહાડકાપ કરવામાં આવી હોય, તો માવજત કરનારે, નસોને સાંધવાને કેટલા દોરાથી ટાંકા મારયા છે અને કેટલા ટાંકા મારયા છે, તે જોવાનું ધ્યાન રાખવું. માવજત કરનારે જખમ બંધ કરવા માટે મારેલા ટાંકા કદી ઉખેડવાની કોશેશ કરવી નહી. નાની ધોરી નસ સાથ સીવેલો દોરો આઠથી દશ દીવસમાં છુટો પડી જાય છે, પણ વધારે મોટી—જેવી કે જાંગની—ધોરી નસ સાથ સીવેલો દોરો એક પખવાડયાં અથવા ત્રણ અઠવાડયાંની મુદત પસાર થવા અગાઉ નીકળી આવતો નથી. વાહાડકાપનો અખતરો થયા પછીથી દોરો નીકળી ગયા સુધી, દરદીને કદી એકલો રાખવો નહી, કારણકે કોઇબી વખત જખમમાંથી લોહી વેહેવાનો સંભવ રહે છે.

જલંદરના રોગવાળા દરદીનું પેટ ચીરવામાં આવતું હોય, તયારે નીચલી ચીજો તૈયાર કરી રાખવી જોઈયે:—બાર ઈંચિ પોહોળો એક ફલાનલનો પાટો, એકથી બે બાલદીઓ અથવા બીજાં વાસણો, ઘાનું કપડું, વળગી જાય એવી આગળી, ગરમ પાણી, વાદલાઓ, ટાંચણીઓ, અને બ્રાનડી.

વાહાડકાપ થયા પછી દરદીને ઓછામાં ઓછે એક અઠવાડયાં સુધી ફલાનલનો પાટો બાંધીને બીછાના પર રાખવો, અને તેને હલકો અને જીવ ઉસકેરે નહી એવો ખોરાક આપવો.

પથરીનાં દરદમાં વાહાડકાપ થતી વેળા પથરી જો કાપી કાહાડવામા આવતી હોય તો, દરદીને એવી રીતે બીછાનામાં સુવાડવો, જેથી લોહી, વગેરે પ્રવાહીઓ એક દમ બાહેર વાસણમાં પડી શકે, અથવા એકઠા થાય તે આગમજ સેહેલાઈથી દુર કરી શકાય. માવજત કરનારે જોવાની સંભાળ રાખવી કે, પથરીના કટકા બાહેર પડે છે કે નહી, અને જો પીશાબ તેના કુદરતી મારગે જતી હોય, તો તેનો જથો ધયાનમાં રાખવો.

પથરી જો ભાંગીને પીશાબની મારફતે દુર કરવાનો અખતરો તબીબે અજમાવયો હોય, તો દરદીને બીછાનામાં રાખી, પીશાબને એકઠો કરી ગાળવો જોઇયે, જેથી દુર થતો પથરીનો ભુકો તબીબને દેખાડવાને કામ લાગે.

ઉપરાંત બીજા વધારે બીકટ વાહાડકાપના અખતરાઓમાં તબીબની સલાહ અને સુચના પ્રમાણે કામ લેવું.

હીસતીરીયા અને ફેફરાંમાં દરદીની માવજત.

ઘણી વેળા દરદીને આંકડી આવતી વેળા સમજ પડતી નથી કે, તે ફેફરાં કે હીસતીરીયાનું પરીણામ છે. ફેફરાં અને હીસતીરીયા વચેનો તફાવત નીચલી સમજણ ઉપરથી માવજત કરનારે ધયાનમાં રાખવો:-

ફેફરૂં થવાની અગાઉ તે વીશેની કાંઇ ચેતવણી અથવા નીશાનો આપણને મળે છે, જેમ હીસતીરીયાની અગાઊ કદાચજ બને છે. ફેફરૂં થતી વેળા દરદી એકજ-વાર, અને હીસતીરીયાના હુમલામાં વારંવાર બુમ પાડે છે. ફેફરાંમાં દરદી વારંવાર પોતાની જીભ કરડીને, ભોંય ઉપર જોસથી પડીને, અથવા સરસામાન અફાડીને પોતાને નુક-શાન કરેછે, જેમ હીસતીરીયાના હુમલામાં થતું નથી અથવા કદાચજ થાય છે. ફેફરાંવાળો દરદી પોતાની આંખ ઊપર હાથ લગાડવા દે છે, જેમ હીસતીરીયાવાળો દરદી કદાચજ કરવા દે છે. ફેફરાંની વખતે દરદી ઝાડો અથવા પીશાબ કરી દે છે, જયારે હીસતીરીયાના હુમલા તળે આવેલો દર-દી કદાચજ તેમ કરે છે. હુમલો પુરો થયા પછી ફેફરાંવા-ળો દરદી જડ અને સુસત થઇ જાય છે અને તેનું માથું દુખવા માંડે છે, પણ હીસતીરીયાવાળો દરદી ઊંધરેતો થઇ જાય છે. ફેફરાંવાળા દરદીને ઝાડો કરતી વેળા તે સાથ કોઈ કોઇવાર કરમ પડે છે, પણ હીસતીરીયાવાળા દરદીના સં-બંધમાં તેમ જવલેજ બને છે.

જ્યારે દરદીને આંકડી થાય, તયારે તેને બીછાના અથવા ભોંય ઊપર સુવાડવો, તેની છાતી તથા ડોક આગળનાં સઘળાં તંગ કપડાં ઢીલાં કરવાં, અને તેનાં મહો ઉપર ઠંડું પાણી છાંટવું. જો દરદીને જીભ કરડવાની ટેવ હોય, તો બને તો દાંતની વચે લાકડાં અથવા બુચનો એક કકડો મુકવો.

હીસતીરીયાના મરજવાળા દરદી સાથે ઘણી ખબરદારીથી કામ લેવું. મહો અને છાતી ઉપર ભીનો તુવાલ લગાડવાથી ઘણી વેળા સારૂં પરીણામ નીપજે છે. એવી વેળા માવજત કરનારે દરદીનાં દુઃખ તરફ જેમ આતી ઘણી દીલસોજી તથા દયા દેખાડવી નહી, તેમ તેણી ઢોંગ કરેછે એવો તેણીને શક આવવા છતાં, તેણીની સાથ અસાધારણ અને વગર જરૂરની સખતાઇથી પણ વરતવું નહી. ઘણી વેળા દરદી તબીબ આવવાનો વખત થતાં વધારે બેચેન દેખાય છે, અને તે આવી પોંહોચતાં પ્રથમ નહી દેખાડેલી એવી નીશાનીઓ દેખાડવા માંડે છે, માટે તે વીશે માવજત કરનારીએ ધયાન રાખવું.

દાઝી જવાના અકસમાતોમાં લેવા જોઇતા ઊપાય.

કપડાં સળગી ઊઠી અથવા બીજી કોઈ રીતે શરીર સખત રીતે દાઝી ગયું હોય, તો કપડાં દુર કરતી વેળા ઘણીજ સંભાળ રાખવી કે, ચામડી અથવા માંસના જે

ભાગ સાથ તે કપડાં વળગેલાં હોય, તે પણ સાથે ખેંચાઇ આવે નહી. તેને ખેંચાઇ આવતો અટકાવવાને કપડાંને તદન ભીજવી નાખવાં જોઇયે. વળી કપડાં કાહાડી લેવા માટે તેમને જરૂર પડતાં કાપી નાખવાં. શરીર બાહેરથી અથવા કેટલીક ઉંડાઇ સુધી બળી ગયું હોય, અને જખમ શરીરના નાના અથવા મોટા વીસતારમાં ફેલાયો હોય તોપણ, બમનારની માવજત કરવામાં પેહેલી જે વાત ધયાનમાં રાખવાની છે, તે એ છે કે બાહેરની હવાને જખમ પર આવતી અટકાવવી. તેમ કરવા માટે દાઝેલા ભાગને સાલટ (ઓલીવ) તેલમાં બોળેલા લુગડાંના કટકાથી વીટાળેલો રાખવો; નહી તો આટાનું એક જાડું પડ બળી ગયલા ભાગ ઉપર કરવું, અને તેના ઊપર રૂ ઢાંકવો. અળસીનું તેલ અને ચુનાનું પાણી (lime-water) સરખા ભાગે લઈ તેમને મેળવી નાખયાથી "કેરન આઇલ" (Carron-oil) નામનું તેલ બને છે, તે દાઝેલા ભાગ માટે સરવથી અકસીર ઉપાય છે.

જાનવરોએ ચટકો મારવા અથવા કરડવાના અકસમાતમાં શું કરવું.

મધમાખ, ભમરા, મચ્છરનો ચટકો—મધમાખ, ભમરા વગેરે જંતુઓ જયારે સંખયાબંધ ઉલટી પડીને ચટકો મારે છે, તયારે તે ઘણું ધાસતી ભરેલું થઈ પડે છે. એ રીતે જખમાયલા ભાગ ઉપર ઠંડક

આપનારૂં લોશન (દવાઇનું પાણી) લગાડવું, અથવા એક ઠંડી પોલતોસ મુકવી, અથવા ઓલીવ (સાલડ) તેલ ઘસડીને ચોપડવું. મચ્છરના ચટકાથી થતી વેદના નરમ પાડવાને એમોનોયા-વાટર (Ammonia-water) ઊપયોગી છે.

ઘેલા કુતરા અથવા સાંપે કરડવાનો અકસ-માત-ઘેલા કુતરા એ, અથવા ઘેલો છે એવો જેના વીશે શક રાખવામાં આવતો હોય એવા કુતરાએ, અથવા ઝેરી સાંપે કરડવાના અકસમાતમાં, પાણી જો વગર ઢીલે મળી શકતું હોય તો, જખ્મમાયલા ભાગને થોડી સેકંડ સુધી પાણીની ધારાથી ધોઈ નાખવો, અને તે પછી ઝેર ચુસીને દુર કરી નાખવાની કોશેશ કરવી. પણ પાણી જો નજદીક નહી હોય, તો જખ્મપર તાબડતોબ હોઠ લગાડી ઝેર ચુસી કાહાડવું. તે પછી જખ્મને, ગરમ તપેલું લોખંડ, જેવો કે રાંધણીમાં ચુહલા આગળ મુકેલો ચીપીઓ અથવા ચમચ, તે વડે કેટલીક ઊંડાઇ સુધી બાળીને કોયલા જેવો કાળો અને સુકો કરી નાખવો. તપેલું લોખંડ જો આગળ નહી હોય, તો કરડેલા ભાગને કેટલીક ઊંડાઈ સુધી કાપી કાહાડવો. પણ ઉપર જણાવયા પ્રમાણે મુકેલો ડામ સરવથી વધારે અકસીર ઇલાજ છે, અને જખ્મવાળા ભાગને કાપી નાખ્યા પછી પણ ડામ મુકવાનું જરૂરનું છે. જે અવયવ જખ્માયો હોય, તેમાં ઝેર પચાં નહી જાય તે માટે તેની આસપાસ એક દોરી તંગ બાંધવી.

સાંપ અથવા કુતરાના કરડવાના અકસમાત વેળા તુરતા તુરત કામ લેવાની જેટલી જરૂર છે, તેટલી કોઇપણ બનાવમાં પડતી નથી. મરણ અથવા જીવનનેા સવાલનેા ફડચેા થેાડે મીનોટોમાં આવી જાય છે. દરેક માણસે, તે-ટલામાટે, એવા પ્રસંગે શું કરવું તે જાણી લેવું જોઇ-યે, કારણ કે થેાડી સરખી ઢીલ થતાં ઝેર શરીરમાં પચી જાય છે, જે પછી તેનાં પરીણામને અટકાવવા ની શકતી ગમે એવા મેાટા તબીબના હાથમાં હજી આવી નથી.

નાક, કાન, આંખ, વગેરેમાં બાહેરની વસતુ જતાં લેવેા જોઇતા ઊપાય.

ગળાંમાં કાંઇ વસતુ ખુંચી બેસી માણસને ગુંગળાવતી હેાય, તેા ખભાંઓની વચે પીઠ ઉપર મજ-બુત હાથ મારવાથી વસતુ ઘણુંકરીને પાછી બાહેર ની-કળી આવશે. તેમ જો નહી થાય, અને ખમનાર બચું હેાય, તેા તેનાં શરીરને પગથી ઊચકવું, અને બીજાં કેાઇ માણસે તેનાં ખભાંઓની વચે થાપટ મારવી. પણ આ ક્રીયા એક પળથી વધારે ચાલવા દેવી નહી. આ પછી મેાહેાડું ઊઘડાવીને ગળાંમાં જોવું કે, ખુંચી બે-ઠેલી વસતુ સુધી હાથ પેાંહેાંચે છે કે નહી; પેાંહેાંચતેા હેાય તેા અંગુઠા અને આંગળી વડે, અથવા બુઠી અણીના ચીમટા વડે તેને ખેંચી કાહાડવી.

ગળાંમાં ઘણી નાની ચીજ બેઠી હોય, અને તેથી કંટાળો ઊપજાવનારો ઠાંસો આવતો હોય, તો ખમનારને રોટલીનો ટુકડો ખવાડી તે ઉપર પાણી પાવું. તેથી પણ નહી વળે તો, ગરમ પાણીમાં થોડી રાઇ નાખ્યા તે તેને પાવું, જેથી ઉલટી થઇ તે ચીજ નીકળી આવશે.

નાકમાં કાંઈ વસતુ ભરાઈ બેઠી હોય, જેવી કે વટાણા, સીંગ, કાંકરો, વગેરે, તો તપકીર, અથવા છીંકી લાવે એવી બીજી કોઈ ચીજ, બીજાં નસકોરાંમાં દાખલ કરવી, જેથી છીંક સાથે તે વસતુ નીકળી પડશે. ચીમટો અથવા બુઠી ધારની કાતરનો ઊપયોગ પણ તેને ખેંચી કાહાડવા માટે કરી શકાશે, પણ તેમ કરતાં સંભાળ રાખવી કે તે ચીજ અકસમાતથી ગળાં તરફ અંદર જતી રહે નહી. વટાણા તથા એવાં બીજાં વનસપતીનાં બીઆં નાંકમાં જવાં જોખમભરેલાં છે, કારણ કે તેમાં ભીનાસ પેવસ થતાં તે કદમાં મોટાં થતાં જાય છે.

કાનમાં માખ, મચ્છર વગરે કોઇ જંતુ ભરાયા હોય, તો રૂના પુમડાંને મીઠાંનાં પાણી અથવા સરકામાં બોળી, કાનના બાહેરના છેદમાં હવા દાખલ થાય નહી એવી રીતે તેને મુકવું. પછી જે કાનમાં જંતુ ભરાયો હોય તે કાન નીચે રહે એવી રીતે દરદીને સુવાડવો, અને તેનો હાથ તે કાન ઉપર મજબુત દાબેલો રાખવો. થોડા મીનીટમાં જંતુ રૂમાં વીંટળાઈ ગયલો દેખાશે. બીજી રીત એ છે કે, દરદીને ઉલટી બાજુએ સુવાડીને તેનાં કાનમાં તેલ નામવું.

કાનમાં કાંકરી અથવા બીજી કોઈ ચીજ દાખલ થઇ હોય, તો પાણીની પચુકરી મારયાથી તે નીકળી આવશે. જો તે ચીજ ચીમટાથી ઝટ પકડી શકાતી હોય, તો તેમ કરીને તે દુર કરવી; પણ તે ઉપાય લેતાં ઘણું જોર વાપરવું નહી, નહી તો તે ચીજ વધારે અંદર જઇ કાનનો પરદો ફાડી નાખશે અને તેથી માણસ બેહેરો થઇ જશે.

આંખમાં રેતી, કચરો, વગેરે ગયું હોય તો, નીચલો ઊપાય પુરતો છે. આંખનાં ઊપલાં પોપચાંને પાંપણ વડે ઊચકીને ડોળાથી છુટું કરવું, અને નીચલાં પોપચાંને ઢાંકી નાખે એટલું તેને નીચે ખેંચી લાવીને પાછું હલવે હલવે ઉપર સરકવા દેવું. આંખમાં ગયલી વસતુ આથી બાહેર પાંપણમાં નીકળી આવશે, જયાંથી તેને રૂમાલના છેડા વડે દુર કરવી. બીજી રીત એ છે કે, ઉપલાં પોપચાં ઊપર સુઈયા અથવા પેન અથવા કોઈ કઠણ ચીજ આડી દાબીને, પોપચાંને પાંપણ વડે પકડીને તે ચીજ ઊપર ઉલટાવી નાખવી. આંખમાં ગયલી વસતુ તેથી પોપચાંની નાજુક, ચીકણી ચામડીને વળગેલી જણાશે, જયાંથી તેને અલગે હાથે ધોઈ અથવા લુછી નાખવી.

લુ લાગે તયારે માવજત કરનારીએ લેવી જોઇતી સંભાળ.

સુર્યના ભારે તાપમાં લાંબો વખત રહયાથી માણસ એકાએક પછડાઇ પડે છે. કોઇ મકાનની તપેલી

હુવામાં લાંબો વખત ગોંધાઈ રહયાથી પણ એવીજ અસર નીપજે છે. ખાવાપીવામાં જેઓ મીતાહાર હોતા નથી, અથવા જેઓ નબળા પડી ગયલા અથવા ઘણા થાકેલા હોય છે, તયારે તેમને લુ લાગવાનો સંભવ ઘણો મોટો રહે છે. લુ લાગતાં શરૂઆતમાં માથામાં દુખ થાય છે અથવા ફેર આવે છે, હાથ પગ નબળા અને લુલા થઇ જાય છે, અને શુદ્ધી તરત જતી રહે છે. માથું ઘણું ગરમ થાય છે, ચેહેરો રાતો થઇ સુઝી આવે છે, દમ નીકળતાં મુશકેલી લાગે છે અને ઘોરવાનો અવાજ થાય છે, અને હાથ તથા પગ ઠંડા થઇ જાયછે.

દરદીને એવી વેળાએ એક ઠંડા ઓરડામાં, અથવા ઠંડી, છાંયડાવાલી જગોએ મુકવો, તેનું માથું ઉચકેલું રાખવું, કપડાં ઢીલાં કરવાં, આઇસ પાણીમાં કપડું બોળી માથાં ઉપર મુકવું, અને પગના તળીયાં તથા ટેટાં ઉપર રાઇ અથવા તરપેનતીન લગાડવું. દરદી મોહોડું ઉઘાડી ગળી શકે તયારે, હોશયારી લાવવાની કોઈ દવા તેને આપવી, અને તબીબ આવી ગયા પછી તેની સલાહ પ્રમાણે બીજી માવજત કરવી.

ઝેર, ઝેરી દવા વગેરે પીવાના અકસમાત વેળા શું કરવું.

ઝેર, ઝેરી દવા, વગેરે ભુલથી અથવા હાથે કરીને દરદીથી લેવાઈ હોય, તો સાધારણ નીયમ પ્રમાણે

તેના ફને તે ઓકાવી કાહાડવાની સંભાળ રાખવી. ગરમ પાણીનાં તમલરમાં ચમચી (teaspoonful) રાઈ, અથવા બે ચમચી ફટકોની ભુકી નાખી તે દરદીને પાઇ ઉલટી કરાવવી.

આસીડનું ઝેર-આસીડનું ઝેર દરદીને ચહડયુ હોય, તો ચોકસ ખાર (Alkali) જેવાકે કારબોનેત આફ સોદા (Carbonate of soda)નું પાણી અથવા ચુનાનું પાણી (Lime-water) તેને પાવું. મેગનીશોયા Magnesia) અથવા ચાક, અથવા પુષ્કળ પાણી સાથ ભેળેલો સાબુ, દરદીને પાવાથી પણ ફાયદો થશે.

ખારનું ઝેર-કાસતીક પોટાશ, સોદા અથવા એમોનીયા જેવા ખાર (Alkali) ભુલમાં પોવાયાથી ઝેર ચહડયું હોય, તો દરદીને સરકાનું પાણી, લીંબુ, આરેંજ વગેરે આપવાં; પાછળથી ઓલીવ (સાલડ) તેલ પાવું.

અફીમનું ઝેર-અફીમ ખાધાથી દરદીને ઝેર ચહડતાં, પેહેલું કામ તેને ઉલટી કરાવવાનું કરવું; તે પછી તેને જલદ કાફી પાવી, અને બનતાં સુધી તેને ઉંઘાવા દેવો નહી. તેના પગનાં તલીયાં ઊપર મારીને, તેને આસપાસ ચલાવીને અથવા બીજી કોઈપણ રીતે તેને જાગરૂત રાખવો.

સોમલ, તાંબું, વગેરેનું ઝેર-સોમલ, તાંબું અને બીજી ધાતુઓનું ઝેર ચહડે તો, દરદીને દુધ અને કાચાં ઈડાં આપવાં અને પછી અળસીની ચાહે (Flaxseed tea) પાવી.

લકવાનાં દરદમાં માવજત કરનારીની ફરજ.

લકવાથી જયારે દરદીનાં શરીરનો હેઠલનો અરધો ભાગ રહી જાય છે, તયારે તેની હાલત ઘણી દયા ઉપજાવવા જોગ થઇ પડે છે. તે બીછાનામાં આસપાસ ફરી શકતો નથી, અને શરીરની અશકત હાલતમા ઝાડો અથવા પીશાબ કરવા ઊપર પોતાનો અખતયાર રાખી શકતો નથી, જેથી માવજત કરનારીની કાળજી અને સંભાળ ઊપર તેનો સઘળો આધાર આવી પડે છે. માવજત કરનારી અને દરદી એ બંનેને માટે એ અલબતે કંટાળા ભરેલું થઈ પડે છે, પણ એવું બીજું કોઇ દરદ નથી, કે જે વેળા માવજત કરનારીની માયા અને મદદની વધારે અગત પડે છે, અથવા તેની ગેરહાજરી દરદીને વધારે તીક્ષણપણે લાગે છે. એવા દરદીને હંમેશાં સવચ્છ અને કોરડો રાખવો, અને તે વીશે નીરંતર સંભાળ રાખવી. વળી દરદીના બરડા તથા બીજા ભાગો પર છાગરા નહી ઉઠે તેની પણ કાળજી રાખવી, અને તેનો બરડો દરરોજ તપાસતા રહેવું. જો શરીરપર લાલ ધાબાં પડયાં હોય, તો તે ઊપર દરરોજ વાદલાં વડે "સ્પીરીટસ આફ વાઈન" (Spirits of wine) લગાડવું, અને સુકાયા પછી તેના ઊપર આટો અથવા "ઓકસાઇદ આફ ઝીંક" (Oxide of zinc) ની ભુકી છાંટવી.

જુદી જુદી જાતના તાવને લગતા સમજણ.

તાવ કેટલી જાતના છે, તે કેટલા દહાડા સુધી રહે છે, તેની અને તેને લગતી બીજી વીગતવાર સમજણ નીચે આપેલા કોઠાઓ ઉપરથી પડશે:—

તાવનું નામ.	રોગનો ચેપ ઊડવા અને તેથી તાવ નીપજવાની વચેનો વખત.
૧ ગોવરાંનો તાવ (Measles.)	૧૦થી ૧૪ દહાડા.
૨ દરદ પાછું ઉભરાઈ આવતી વેળાનો તાવ.	એકાએક.
૩ સકારલેટ નામનો ઊડતો તાવ.	૪થી ૬ દહાડા.
૪ તાઇફસ તાવ અથવા સનેપાત.	૧થી ૧૨ દહાડા.
૫ તાઇફોઇડ તાવ (તાઇફસને મળતો પણ વધારે નરમ.)	૧૦થી ૧૪ દહાડા અથવા એકાએક.
૬ શીતળાનો તાવ.	૧૨ દહાડા.
૭ અછબડાનો તાવ.	૨૧ દહાડા.
૮ ગોવરાંનો તાવ (Erysipelas.)	૩થી ૭ દહાડા.

નીચલો કોઠો પેહેલા કોઠાને અનુસરતો બનાવયો છે, અને તેમાં મુકેલા પેહેલી હારના આંકડા, ઉપર જણાવેલા જુદા જુદા તાવોને અનુક્રમે લાગુ પડે છે:—

અળાઇ અથવા છાગરા પડવાનો દીવસ.	અળાઇ અથવા છાગરાનો રંગ, આશયત વગેરે.	મદવાડનો વખત.
		દીવસ.
૧ તાવને ચોથે દીવસે.	ચાંચડે કરડયું હોય તેવાં નાનાં લાલ ટીપકાં.	૬ થી ૮
૨	અગાર જામ્બુના રંગના ડાઘા.	....
૩ તાવને બીજે દીવસે.	ચલકતા લાલ રંગના અને પંથરાયલા.	૮ થી ૯
૪ ચોથેથી સાતમે દીવસે.	સેંહેતુરના રંગ જેવા, ઘણુંકરીને પેટની ઉપર થતા.	૧૪થી ૨૧
૫ સાતમેથી ચઉદમે દીવસે.	ગોલાબના રંગ જેવા અને સંખ્યામાં થોડા.	૨૨થી ૩૦
૬ ત્રીજે દીવસે.	નાની રાતી ફુલી, જેમાં પાણી ભરાઇને પછી પરું બંધાય છે.	૧૪થી ૨૧
૭	નાની ગોલાબી રંગની ફુલી, જેમાં પાણી ભરાય છે.	૬ થી ૭
૮ બીજે અથવા ત્રીજે દીવસે.	પંથરાઇ ગયલો રતાસ અને સોજો.	....

ઉપર જણાવેલા જુદી જુદી જાતના તાવને લગતી કેટલીક વધુ વીગત નીચે પ્રમાણે છે. પેહેલા અથવા ગોવરાં (Measles)ના તાવમાં આંખ તેમજ નાકમાંથી પાણી ગળે છે. ૧

દરદ પાછું ઊભરાઈ આવતી વેળાના તાવનું સાધારણ કારણ ખોરાકની કોતાઇનું છે. તેની મુખ્ય ખાશયત એ હોય છે કે, તેના પેહેલા હુમલાને એક અથવા બે અઠવાડયાં વીટયા બાદ, અને સાજા થતી વેળા, તે બેથી ત્રણ ચાર પાછો ઊભરાઇ આવવાનો સંભવ હોય છે.

સકારલેટ તાવ ઘણોજ ચેપી છે. તેનો હુમલો થવા સાથ ગળું વારંવાર સુજી આવે છે, અને પછી ચામડી ખરી પડે છે.

તાઇફસ તાવ પણ ઉડતા રોગ તરીકે ઘણો ધાસતો ભરેલો છે. તે નીપજવાનું સાધારણ કારણ, એકજ જગોએ ગીચ થઇને વસવાનું અને કંગાળીયત અથવા અતીષે ગરીબાઇનું હોય છે.

તાઇફોઇડ તાવ કદાચજ બીજાં માણસને ઊડે છે. ગટરની માઠી હાલતથી તે નીપજે છે, અને તે સાથે ઝાડો છુટી જાય છે તથા કોઈ વાર ઝાડા સાથ લોહી જાય છે.

શીતલામાં છાગરા છુટા છુટા રહે છે અથવા સાથે મળી જાય છે. એ દરદમાં બરડામાં ઘણું દુખ થાય છે અને માથું પુષ્કળ દુખે છે. તેનો હુમલો નરમ પડયા પછી, અને દરદને અગયારમે દીવસે તાવ આવે છે.

જે ગોવશંને અંગ્રેજીમાં "એરીસીપેલાસ" (Erysipelas) કહે છે, તે ઘણું કરીને મોહોડાં અને માથાંમાં થાય છે. શરીર ઊપર વાહાડકાપ કરાવયા પછી અથવા તેને કાંઈ ઇજા થયા પછી, એ દરદ ઊભરો નીકળે છે.

ઘા વગેરે ઊપર બાંધવાના પાટા.

પાટા ઘણું કરીને નીખારયા વગરની (કોરી) છીટના બનાવવા, અને જે કામને માટે તે વા. પરવાના હોય, તે પ્રમાણે તેમને નાની મોટી લંબાઇ તથા પોહોળાઈના કાપવા. ગોળ વીંટાળવાના પાટાની પોહોળાઈ ૨, ૨ા, અને ૩ ઈંચની, અને લંબાઇ હાથને માટે છ વાર, અને પગને માટે આઠ વારની હોવી જોઈયે. કોરી છીટનો એક ટાકો લઇ તેના પને ઊપર પાટા માટે જોઇતી પોહોળાઇઓ માપવી, અને ટાકાને આખી લંબાઈ સુધી નીશાની કીધેલી જગાએથી વાળીને સરખે હાથે કાતરે કાપી કાહાડવો. એ રીતે બનેલા પાટા એકેક ઊપર સરખા અને મજબુત વીંટાળીને બાહેર નીકળી આવેલા છેડાઓને સંભાલથી કાપી નાખવા.

"ટી" નામથી ઓળખાતો પાટો ઘણો ઉપયોગી છે તેનો આકાર અંગરેજી અક્ષર T ના જેવો છે, જે ઊપરથી તેનું નામ આપવામાં આવયું છે. જોઈતી લંબાઇના પાટાના બે કકડાને T ના જેવો આકાર આપીને સોવવામાં આવે છે. ઉપરનો આડો કકડો કમરની આસપાસ પોંહોચી વળે એટલો લાંબો હોય છે, અને ઉભો પાટો, કાછાની માફક પગની વચેથી લઈ ઊપર લાવીને પેહેલા કકડા સાથે બાંધી શકાય છે. આ જાતનો કાછો દબાણું કરવા અથવા કમરની નીચેના કોઇ ભાગ ઊપરના ઘાની મલમપટીને ટકાવી રાખવા કામે લાગે છે.

પાંસલીની આસપાસ વીંટાળવાના પાટા સાધારણ રીતે ફલાનલના હોય છે, અને તે પોહોળાઈમાં ૬ થી ૧૨ ઈંચ અને લંબાઈમાં ૬થી ૮ વાર હોવા જોઈયે.

લોશન તથા ચોપડવાની દવા.

હાથ પગ વગેરે ઉપર લગાડવાનું દવાનું પાણી અથવા લોશન ઘાનાં કપડાં અથવા કોઈ ચીથડાં વડે લગાડવામાં આવે છે. જયારે શરીરના કોઈ ભાગ ઉપર કોઈ દવા હાથ વડે ઘસડીને લગાડવાની હોય છે, તેને “લીનીમેંટ” કહેછે; જેવું કે બેલાડોના. જે દરદ નરમ પાડનારૂં છે; કમપાઉંડ કેમફર, જે જીવને હોશયાર કરનારૂં છે; ક્રોતન આઇલ, જે શરીરના એક ભાગનું દરદ નરમ પાડવા માટે બીજા કોઈ ભાગમાં તેની વીરૂધની અસર કરવા માટે વપરાય છે.

લીનીમેંટ અને લોશનને હંમેશાં ઝેરી વસતુઓ તરીકે ગણવાં, અને તે કદી પીવાની દવાઈ તરીકે નહી વપરાય તેનો ઘણીજ સંભાળ રાખવી.

સફરા વાટે પચુકરી મારવા માટેની દવા.

કેટલાંક દરદોમાં ઓસડ, બલકે ખોરાક પણ સફરા વાટે દરદીને આપવો પડે છે. તે દાખલ કરવા માટે ખાસ

બનાવેલી પચુકડીઓ (enema, enemata) આવે છે. સફરા વાટે દાખલ કરવાની સાધારણ દવાઇઓ નીચલી છે:-

અફીણ.-બે આઊંસ ઉકાળેલું આટાનું પાણી અને ત્રીસ ટીપાં અફીણનો અરક (લાડેનમ.)

જવનું પાણી.-બે આઊંસ જવ લેવા, અને ઠંડા પાણીમાં બે વાર તેમને ધોઇને, વીસ મીનીટ સુધી દોહોડ પાઈંટ પાણીમાં ઊકાળવા અને ગાળી કહાડવા.

સાધારણ મીઠું.-એક આઊંસ સાધારણ મીઠું અને બાર આઊંસ જવનું પાણી અથવા કાંજી.

ઓલીવનુ તેલ.-૬ થી ૮ આઊંસ કુકું ઓલીવ (સાલડ) તેલ.

સાબુ.-એક આઊંસ નરમ સાબુ અને બાર આઊંસ ઉકળતું પાણી. બંનેનું મીશ્ર પચુકડીથી ગરમ હાલતમાં દાખલ કરવું.

એરંડીયુ અને તરપેનતાન.-દોહોડ આંઉસ એરંડયુ, અરધો આંઊસ તરપેનતોનનો અરક, અને બાર આઊંસ જવનુ પાણી અથવા કાંજી.

તબાકુ.-પંદર ગ્રેન સાધારણ તબાકુ, અને આઠ આઊંસ ઉકળતું પાણી. દશ મીનીટ સુધી તબાકુને પાણીમાં પીગળાવીને ગાળી કહાડવું અને તે ગરમ હોય તેટલાં તેની પચુકડી મારવી.

દુધ અને મધ.-બેથી ત્રણ ચમચા (table spoon) મધને એક પાઈંટ ગરમ દુધમાં ઉકાળવું.

જુદી જુદી જાતના સેક.

ખસખસના પોસનો સેક.—ખસખસના બે પોસ લેવા અને તેમને બે પાઈંટ ઠંડાં પાણીમાં, જયાં સુધી બળીને એક પાઈંટ બાકી રહે તયાં સુધી, ઉકાળવાં, અને પછી કાવાને ગાળી કાહાડવો. તેમાં ફ્લાનલનું કપડું બોળીને નીચોવી કહાડવું, અને જયાં સેક કરવો હોય તયાં તેને ગરમ હાલતમાં લગાડવું. તે ઠંડું પડી નહી જાય તે માટે, તેના ઊપર " વાટરપ્રુફ " અથવા કોઇ જાડું કપડું ઢાંકવું.

તરપેનતીનનો સેક.—ગરમ પાણીમાં ફ્લાનલનું કપડું બોળીને તેને નીચોવી કાહાડવું, અને તેના ઊપર અરધાથી એક આઊંસ તરપેનતીન છાંટીને તે વડે સેક કરવો.

અફીણનો સેક.—તરપેનતીનનો માફકજ, અફીણના અરક (laudanum) નો ઊપર જણાવયા પ્રમાણે સેક કરવો.

જુદી જુદી જાતની પોલતીસો બનાવવાની રીત.

પાઊંની પોલતીસ.—પાઊંની પોલતીસ બે રીતે થાય છે. પાઊંનું ખમણ કરી તેમાં હળવે હળવે ગરમ પાણી નામતા જવું, અથવા પાઊંના ભુકાનો પુરતો જ-

થો લઈ તેને ગરમ પાણીમાં ચુહુલા આગળ, દસ મીની-ટ સુધી ભીજાવા દેવો. પછી તે લોંદાને સારી રીતે એ-કરસ કરી વધારાનું પાણી નીચોવી કાહાડી નાખવું. પો-લતીસને તે પછી સોજાં કપડાં ઉપર પાંથરીને, ફર-માવવામા આવયું હોય તેમ, ગરમ અથવા ઠંડી મુકવી.

અળસીના આટાની પોલતીસ.—અગાઉથી ગરમ કીધેલાં વાસણમાં થોડુંક ઉકળતું પાણી નાખવું, અને તેમાં જાડી લાહી જેવા થાય તેટલો અળસીનો આટો ઉમેરવો અને સઘળો વખત તેને સારી પેઠે હલા-વવો. જો પોલતીસને ઘણા કલાકો સુધી એમજ રહેવા દેવાની જરૂર હોય, તો તેમાં થોડુંક ઓલીવ તેલ ઉમેરવું.

રાઈની પોલતીસ.—રાઈની પોલતીસ કરવાની રીત, શરીર ઊપર જેટલી દાહ અથવા અગન ઊઠાડવી હોય, તે ઊપર આધાર રાખેછે. જો એ પોલતીસ ફકત રાઈનીજ બનાવવી હોય, તો ઉકળતાં પાણીમાં લાહી જેવી થાય તેટલી રાઈ નાખવી, અને બ્રાઊન પેપર ઉપર તેનું પાતલું પડ કરીને તેની ઉપર મજલીનનું કપડું ઢાં-કીને પોલતીસ ઉપયોગમાં લેવી. જો પોલતીસથી ઓછી અગન ઊઠાડવી હોય, તો રાઈ સાથે થોડોક અળસીનો આટો ભેળવો. અને ઉપર કહેલા પ્રમાણે તે બનાવવી.

કોયલાની પોલતીસ.—બે આઊંસ પાઊંના ભુ-કાને અરધી પાઈંટ ઉકળતાં પાણીમાં દસેક મીનીટ સુધી ચુહલા આગળ ભીનાવા દઈ સારી પેઠે એક રસ કરવો, અને તેમાં દોહોડ આઊંસ અળસીનો આટો થોરો થોરો

કરીને હલાવતાં હલાવતાં મોશ્ર કરવો. પછી મેળવણીમાં પા (૦।) આઊંસ લાકડાંના કોયલાનો ભુકો ઊમેરોને સઘળાંને સારી પેઠે એકરસ કરવું, અને છેલે પા (૦।) આઊંસ કોલસો પોલતીસ ઉપર છાંટવો.

ગાજરની પોલતીસ.—ગાજરને નરમ થાય તયાં સુધી ઊકાળવાં, પછી કોરડાં કરી, છુંદો, ગરમ હાલતમાં પોલતીસ તરીકે ઊપયોગમાં લેવાં.

સુવાવડ વેળા માતા અને બચ્ચાંની જતન કરવા વીશે સુચના.

જયારે મહોનાવાળી સ્ત્રોને દુ:ખવાનુ શરૂ થાય, ત્યારે ઓરડાની ચોકસ સાધારણ ગોઠવણો ઉપર માવજત કરનારોએ ધયાન આપવું.

સુવાવડીનો ઓરડો.—ઓરડો ખોલો, ગરમ અને બનતાં સુધી એકાંત, અને તેમાં હવાની આવજાની પુરતી ગોઠવણો હોવી જોઈયે. ઓરડામાં સંખ્યાબંધ પરવારતાં બઈરાંઓને દાખલ કરવાં નહી, પણ જેઓ દરદોને કોઈ રીતે કામે લાગી શકે તેમનેજ રહેવાં દેવાં. વળી બીહીકણાં અને ગભરાટ કરનારાં બઈરાંઓને ઓરડામાં લાવીને દરદોના દુ:ખમાં વધારો કરવો નહી. માવજત કરનારી ઉપરાંત એક અથવા બે કરતાં વધારે સ્ત્રોઓને ઓરડામાં રાખવી નહી.

સુવાવડીને અગતની ચીજો.—તબીબના અથવા માવજત કરનારીએ પોતાના ઉપયોગ માટે ઓલીવનું

(સાલડ) તેલ, પાણી, સાબુ, તુવાલ વગેરે તૈયાર રાખવાં. વળી અગત પડે માટે ગરમ તથા ઠંડું પાણી પણ તઇયાર રખાવવું. સુવાવડીને લોહી જાય તો આઇસની અગત પડે છે, માટે તે પણ મંગાવી રાખવાને ચુકવું નહીં. વળી નીચલી ચીજો પણ તઇયાર રાખવી:- કાતર, અને રેશમ અથવા સણના કપડાંની પાતલી પટીઓ; બચું માથી છુટું પડતાં તેને ઝીલી લેવા એક ધાબલી; બચાંને નહવાડવાને માટે એક નાનુ "તબ" અથવા વાસણ;-એક સાફ અને નરમ વાદલી; સફેદ કેસતાઇલ (castile) સાબુ; એક નરમ તુવાલ; ડુટીને સાફ કરવા જુનાં કપડાંનાં ચીથરાં; ફલાનલનો પાટો; એક ફલાનલનું પેહેરણ; અને બચાંને સાફ કીધા પછી તેના ઉપર વીંટાળવા એક ધાબળો. કપડાંના પાટા વીટાળતી વેળા ચીપ અથવા નાડાંનો ઉપયોગ કરવો અને ફલાનલનો પાટો અને પેહેરણ દોરા વડે સીવી લેવાં. બચાંના જનમ પછી તેની માતાના ઊપયોગને માટે સોજાં લુગડાં, પાટો, ટાંચણી, ચાદર, વગેરે તઇયાર રાખવાં.

બીછાનું.-સુવાવડીનું બીછાનું ઘણું નાચું નહી હોવું જોઇએ, અને તળાઇ અતીશય નરમ નહી પણ સખત હોવો જોઇએ. ગોદડાં ઊપર મેકીનટોશ કપડું અને તે ઊપર ચાદર પાથરવી, અને તે બંનેની વચે સુજની મુકવી, જેથી તે બીછાના ઊપર પડતો પ્રવાહો ચુસી લે અને તેને આસપાસ પંથરાવા દે નહી. બચાંના જનમ પછી

માતાને બીજાં કોઈ સાફ બીછાનામાં લઇ જવી ઠીક છે, પણ એમ વારંવાર બની શકતું નથી. ઢોલીઆને ભીત સાથે અઢેલાવી મુકવો નહી, કારણ કે માવજત કરનારીને તેની બંને બાજુએ આવવા જવાનો અગત પડે છે.

કષ્ટ વેળા સુવાવડીના પગો અને હાથોને ટેકાની જરૂર પડે છે. પગના ટેકાને માટે ઢોલીઆની પગ તરફ-ની બાજુએ અને પગની હેઠલ એક નાનુ અથવા મોટું "સતાન્ડ" અથવા પેટી મુકવી. હાથના ટેકાને માટે ઢો-લીઆના પગ તરફના ભાગ સાથે એક ચાદર બાંધવો, જે સુવાવડીને, જનમ આપવાનો વખત થતાં પકડી લેવ માટે જરૂરની થઈ પડશે.

હમેલ છુટતી વેળા બીછાના ઊપરની ચાદર બગ-ડાવા દેવી નહી, અને તેટલામાટે ચાદર ઊપર જયાં અ-ગત હોય ત્યાં કોઈ જાતનું કપડું પાથરવું. હમેલ છુટવા પછી નીકળતા પ્રવાહી વગેરે ઝીલી લેવા માટે એક વાસણ ઢોલીઆની નીચે અથવા નજદીક રાખવું.

સુવાવડી માટે કરવી જોઈતી તઈયારી.— કષ્ટ શુરૂ થતી વખતે સુવાવડીને જો ઝાડો થોડા થોડા કલાકની વચે નહી થતો હોય, તો માવજત કરનારીએ સાદી પચુકરી આપી ઝાડો લાવવો. ઘણુંકરીને એ હાલ-તમાં બમનારીને વારંવાર પીસાબ કરવાની હાજત થાય છે, પણ જો તેમ નહી થતું હોય, તો તેણીને વખતે વખત તેમ કરવાની કોશેશ કરવા જણાવવું. દુખારો જયારે થોડો થોડો થતો હોય, તયારે તેણીનું જોર ટકાવો

રાખવા માટે તેણીને સેરવો, અને બાજો સેહેલથી જ-રપત થાય એવો ખોરાક આપવો; પણ દારૂ જેવો કાંઈ પણ ઊસકેરનારો ખોરાક આપવો નહી.

દુઃખારો.—જનમ આપવાનો વખત થવા આવે તેની ઘણા અઠવાડીયાં આગમજથી, સ્ત્રીને વખતે વખત સેહેજસાજ દુઃખારો થયા કરે છે. તેના પેહેલા તબક્કામાં વેદના ઘણુ કરીને ટુક વખતની હોય છે, અને વચે મોટો ગાળો નાખીને થાય છે. વેદના થવા સાથે વારંવાર શરીર ધુજે છે. વેદના પીસાબની જગો સંકોચાયા કરવાથી થાય છે. માવજત કરનારીએ પોતાનો હાથ દરદીનાં પેટ ઉપર મુકવાથી તે કઠણ લાગશે. આ શરૂઆતનો દુઃખારો છે, અને તેથી બચું બાહેર નીકળવાનો મારગ મોકળો થતો જાય છે. જે સ્ત્રીઓ પેહલીજવારની હમેલદાર હોય છે, તેઓને આ દુઃખારો લાંબો વખત સુધી થાયછે.

આ વેળા દરદીને બીછાના ઉપર સુવાડવી, પણ જો તેણીની મરજી થાય તો, દુખારો નરમ પડતાં કોઈ કોઈવાર તેણીને ચાલવા દેવી. ચાલવાથી જનમ આપવાનો વખત જરા વધારે નજદીક આવે છે, તેમજ સુવાવડીની હીલચાલ અને ગતીમાં ફેરફાર થવાથી તેણીને આરામ થાય છે. પણ જો તેણીને આગળી છોકરાં થય હોય, અને વોશેષકરીને તેણીની આગળો સુવાવડ વખતનો દુઃખારો ટુંકા વખત સુધી ચાલુ રહયો હોય, તો તેણીને બીછાનામાંજ રાખવી ઠીક પડશે.

દુખારાનો બીજો તબક્કો.—દુઃખારાના બીજા તબક્કામાં બચ્ચાંને બાહાર નીકળવાની તૈયારી જણાય છે. નીકળવાનો મારગ એ વેળા તદન મોકળો થાય છે, અને પાણીની કોથળી આ તબક્કો શુરૂ થવા આગમજ અથવા તેની શુરૂઆતમાં ફુટી જાય છે. આ છેલા બનાવથી સુવાવડી ગભરાય નહી, માટે તેણીને આગમજથી ચેતાવી રાખવી, અને બીછાનાને ખરાબ થતું અટકાવવા માટે એક મોટું વાદલું અથવા લુગડાંના ચીથરાં ઘટતે ઠેકાણે મુકવાં. બાળકને નીકળવાનો મારગ ખોલો થયા પછી, પીઠુ તરફ થતાં સંકોચનનું જોર બાળકને વધારે હેઠલ ઉતારવામાં વપરાય છે. આ વેળાનું કષ્ટ પેહેલાં કરતા વધારે સખત હોય છે, અને તે વચે ઘણો થોડો ગાળો નાખોને થાય છે. આ તબક્કો શુરૂ થવા આગમજ સુવાવડીને કોઇ જાતની મેહેનતથી પોતાનું જોર ખપાવી નાખવા દેવી નહી. આ તબક્કામાં ઢોલીઆના પગ તરફના ભાગ સાથ બાંધેલી ચાંદરનો ટેકો તેણીને જરૂરનો થઇ પડશે. આ વેળા દરદીને દુઃખ હીમતથી ખમવાને ઊતેજન આપવું, અને બીછાનામાં તરફડ્યા કીધાથી અથવા જોસથી રડવાથી દુઃખારામાં માત્ર વધારો થશે અને હમેલ છુટતાં વાર લાગશે, તે તેણીને સમજાવવું.

કોઠામાં ભાર લાગવાથી સુવાવડીને આ વેળા ઝાડો ફરવાની હાજત થશે, પણ માવજત કરનારીએ તેણીને બીછાનામાંથી કદીપણ બાહાર નીકળવા દેવી નહી.

બરડામાં થતું દુખ–દુખાશના બંને તબક્કામાં સુવાવડીને બરડામાં વારંવાર અતીશય દુ:ખ અને વેદના થાય છે, તે નરમ પાડવા માટે દુખારો થતી વેળા માવ-જત કરનારીએ પોતાના હાથથી બરડાને ટેકાવવો; અથવા એક કઠણ તકીઓ બરડાના નીચલા ભાગની હેઠલ મુકવો અથવા કમરની નીચેથી એક તુવાલ લઇને બંને બાજુએથી એકેક છેડા બે સ્ત્રીઓએ પકડવો, અને દુ:ખારો થતી વેળા તે વડે સુવાવડીને જરા ઉચકવી, જેથી તેણીને કષ્ટ વેળા પુરતો ટેકો મળશે. વળી સુવાવડીને એ વખતે પગમાં આંકડી આવે છે, પણ પગ મસલવાથી તે નરમ પડશે.

બચાંનું માથું બાહેરના ભાગપર દબાણ કરવા માંડે, તયારે સુવાવડીને પોતાનો તરફનું જોર કરતી અટ-કાવવો, કારણકે નીકળવાના મારગને હલવે હલવેજ ખેંચાવા દેવા જોઈયે છે, નહી તો તેને નુકશાન થવાનો ભય રહે છે.

બચાંનું માથું બહાર નીકળયા પછી, મા-વજત કરનારીએ પોતાનો હાથ પીડુ ઊપર મજબુત દાબવો, અને પાછો દુ:ખારો થતાં જેમ બચાંનું શરીર નીકળતું જાય, તેમ તેણીએ હાથ ઊપરથી નીચે લાવી દબાણ કરવું. આ દબાણથી બાહેર નીકળવાના મારગને પાછળથી સંકોચાવામાં મદદ મળે છે, અને લોહી પડતું અટકે છે. માથું બાહાર નોકળયા પછી, આખાં શરીરને બાહાર નીકળવા અગાઉ એક પળનો ખાંચો રહે છે. આ વેળા માવજત કરનારીએ ઉપયોગમાં લેવા માટે બુઠો કા-

તર, નજદીક અરધો વાર લાંબા બે દોરીના કકડા, અને બચાંને ઝોલી લેવા માટે ચાદર તૈયાર રાખવાં.

બચાંનો જનમ થયા પછી શું કરવું.—નાળ કાપીને દોરીથી બાંધી રહ્યા પછી, માવજત કરનારીએ બચાંને કપડાંમાં સારી પેઠે વીંટાળીને બીજી કોઇ કામે લાગેલી સ્ત્રીને સોપવું. બચાંના જનમ પછી સુવાવડીને લોહીના ડપકા પડે છે, જે માવજત કરનારીએ તેણીનાં બીછાના ઉપરથી દુર કરીને તે માટે અલાહેદાં રાખેલાં એક વાસણમાં નાખવા. કોઈ વેળા લોહી સાથ બીજો પ્રવાહી પણ નીકળે છે, જેને આસપાસ પંથરાતો અટકાવવાને માવજત કરનારીએ તે તુરત સાફ કરવો. બચાંના જનમ પછી લોહી વગેરે પદારથ, કોઈ વાર તરતજ, પણ વારંવાર અર્ધો કલાક અથવા તેથી પણ વધારે વખત રહીને નીકળે છે. તે ગયા પછી સુવાવડીનું શરીર સાફ કરવું. જયારે માવજત કરનારી સુવાવડી ઊપર ધ્યાન આપતી હોય, ત્યારે બીજી સ્ત્રીએ બચાંને સાફ કરવું.

માતાની સંભાળ.—સુવાવડીનાં બીછાનાપરની સઘળી ખરડાયલી ચીજો, કપડાં, વગેરે દુર કરયા પછી, ચાદરનો સાફ અને સુકો છેડો હેઠલ રાખીને, માવજત કરનારીએ ગરમ પાણીથી જરૂરના ભાગને સાફ કરી એક નરમ તુવાલથી લુછી નાખવો. ખરેખરી અગત હોય તે કરતાં વધારે વખત આ કામ પાછળ રોકવો નહી. દરદીને કાંઈ પણ હોલચાલ કરાવવી નહી અથવા કાંઇ પણ મેહેનત આપવી નહી, નહીં તો

તેણીને લોહી જવાનો સંભવ રેહેશે. આ વેળા પેટ ઊપર જેમ બને તેમ જલદી પાટો બાંધવો, જેથી પીડુના ઢીલા પડી ગયલા ભાગોને ટેકો મળશે. હાજતથી બીછાનું ખરાબ નહીં થાય તે માટે, એક તુવાલને બેવડોવાળોને તેનો એક છેડો આગળી બાજુએ અને બીજો નીચેથી પાટા સાથે ટાંચણી વડે જોડવો. તેણીને બીજાં સાફ બીછાના ઊપર લઇ જઈ શકાતી હોય, તો બે સ્ત્રીઓની અગત પડશે; એકે તેણીને ખભાં તરફથી, અને બીજીએ પગતરફથી ઉચકવી. જો તેણીને તેજ બીછાનામાં રાખવી પડે, તો ખરડાયલા કપડાં દુર કરીને સાફ, સુકાં અને ગરમ કપડાં મુકવાં.

લોહી પડવાની નીશાનીઓ.—સુવાવડીને હવે નીરાંતે ઊંઘાવા દેવી. માવજત કરનારી સીવાય સઘળાઓએ ઓરડામાંથી બાહાર નીકળવું, અને કાંઈ પણ વાત કરીને તેણીને અડચણ કરવી નહી. માવજત કરનારીએ વારંવાર તેણીને તપાસતા રહેવું, અને લોહી, પરૂં, વગેરે વધારે જથામાં નહી જાય તેનો સંભાળ રાખવી. તેણીનો ચેહેરો ફીકો પડયો છે કે નહી અને તેણીની નાડ નબળી ચાલે છે કે કેમ, તે પણ તેણીએ તપાસવું. જો સુવાવડીનો ચેહેરો અને હોઠ ફીકા હોય, નાડી ધીમી ચાલતી હોય, અને તેણી સુસત અને નબળી દેખાતી હોય, તો તેણીનાં માથાંને વધારે નીચું કરવું અને થાપો લગાર ઊંચો રાખવો, જેથી લોહી વગેરે વેહેવાનો ઓછો સંભવ રહે. વળી માવજત કરનારીએ આ વેળા પીડુ ઊપર હાથ દાબી જોવું કે, તે તરફનો ભાગ

સંકોચાયો છે કે નહી. જો તેમ થયું હોય તો, પાટો છોડી નાખીને તેને મજબુત હાથે ચોકસવખત સુધી મસલવો.

નબળાઇ.—બચાંને જનમ આપયા પછી સુવાવડીને આસાએશ જરૂર કુદરતી રીતે પડે છે. તેણીના શરીરમાં લોહીનું ફરવું ધીમું થયું હોય છે, અને પાચન શકતી પણ થોડો વખત ઓછી થાય છે; આથી તેણીને જો દારૂ જેવો ઉસકેરનારો ખોરાક આપવામાં આવે, તો તેણીના ઊપર તાવનો હુમલો થવાની ધાસતી રેહે છે. જો તેણીની નાડી એટલી ધીમી હોય, કે તેણી લગભગ બેહોશ જેવી પડે રેહે, તોજ તેણીને દારૂ જેવી ઉસકેરનારી ચીજો આપવી, અને તે પણ ફકત બેહોશી અટકાવવાને માટેજ. કોઈ વેળા સુવાવડી ભુખને લીધે થાકી જઈ બેહોશ થાય છે, તે વેળા તેણીને દુધ પાવું. આ ખોરાક હંમેશાં જોખમ વગરનો છે.

બચાંને નહવાડવાનું પાણી જેમ ઘણું ગરમ તેમ ઘણું ઠંડું પણ નહી હોવું જોઇએ. બચાંનાં શરીર ઉપરનો ચીકાસ દુર કરવાને તે ઉપર પ્રથમ થોડુંક આલીવ તેલ મસળવું. તેને નહવાડવાનાં વાસણમાં બોળવા અગાઊ ગરમ ફલાનલથી વીંટાળવું, અને ફલાનલ સાથેજ ધીમેથી પાણીમા બોળવું. સાફ કરતી વેળા એક નરમ વાદળું અને સફેદ કેસતાઇલ સાબુ ઊપયોગમાં લેવાં. તેને પાંચ મીનીટથી વધારે વાર વાસણમાં રાખવું નહી, અને બાહાર કાહાડયા પછી એક ગરમ કપડામાં વીંટાળી ધીમેથી ડીલ લુછવું. સંભાળ રાખવી કે બચાંનાં

શરીર ઉપર પવન ફુકી તેને ઠંડી નહી લાગે. ડુંટીના ભાગને ઢાંકવા માટે, ત્રણથી ચાર ઈંચ ચોરસ નરમ કપડાંનો એક કકડો લેવો, અને તેને વચમાંથી અરધા ઈંચિ જેટલું એક કાણું પાડવું. પછી તે કકડાને તેલમાં બોળી નાળને તે કાણાંમાં ખોસવી, અને આસપાસનું કપડું નાળ ઉપર વીંટાળી તેને ડાબી બાજુ તરફ પેટ ઉપર મુકવી. તેના ઉપર પછી એક નરમ કપડાના કકડાને બે ત્રણ પડ કરીને મુકવો, અને સઘળાં ઊપર પાટો બાંધવો. પછી બચાંને બીજા કપડાં પેહેરાવવાં, જે હલકાં, પોચાં અને ગરમ હોવાં જોઇએ. બચાંને પીઠ ઉપર સુવાડવાને બદલે એક બાજુએ સુવાડવું અને તેની બાજુ વારંવાર ફેરવયા કરવી.

બચાંની સાધારણ સંભાળ.—બચું જો બેચેન જણાય તો તેને ગોળનું અથવા મીઠું કીધેલું પાણી પાવું, પણ તેને ધવાડવાની અગાઉ માતાને વધારે આસાએશ લેવા દેવી. તેણીને પાંચથી છ કલાક સુધી ઊંઘાવા દેવી, અને તે પછી તેણીએ બચાંને ધવાડવું. ધવાડવાની અગાઊ ધાઇને થોડાં મીઠાં કીધેલાં પાણી વડે ભીજવવી, જેથી બચું વધારે જલદી તે મહોમાં લેશે. માતાનું પેહલું દુધ બચાંને પાવું અગતનું છે, કારણ કે તે હલકા જોલાબના જેવી અસર કરીને, બચાંનાં પેટમાં તેના જનમની થોડાક અઠવાડીયાં આગમજ એકઠો થયલો એક જાતનો કાળો પદારથ બાહાર કાહાડે છે. હવે બચાંને આસરે બે કલાકમાં એક વાર નીયમસર માતાએ ધવાડવું. જો બચુ

નાજુક હોય અને થોડું થોડું દુધ પીતું હોય, તો તેને દર દોહોડ કલાકે ધવ્રાડવું; પણ જો તે તનદરોસત હોય, તો રાતે અથવા તે ઊંઘાતું હોય તે વેળા, ત્રણ કલાકમાં એક વાર ધવાડવું બસ થશે.

જો માતા સારી હાલતમાં હોય, તો બચાંને દાંત ફુટવાનો અગાઉ તેની કાંઈપણ ખાસ સંભાળ લેવાની અગત નથી. કેટલીક માતાઓ અને દાઈઓ કોઈ કલ્પીત દુ:ખ દુર કરવાને બચાંને જોલાબ, તેલ વગેરે આપવાને આતુર બને છે. પણ આ ચીજો ગુણ કરવાને બદલે સામો અવગુણ કરે છે, અને બચાંની પાચન શકતીને બગાડી નાખે છે.

માતાને જો થોડુંજ દુધ આવતું હોય, તોપણ તેણીએ બચાંને નીયમસર ધવાડયાજ કરવું; કારણ કે આથી વધારે દુધ પોતાની મેળે ધાઈ આવે છે. જો બચાંને ધવાડયા છતાં તેની ભુખ મટેલી નહીજણાય, તો થોડુંક દુધ અને મીઠું કીધેલું પાણી તેને પાવું. તરતનાં જનમેલાં બચાંને બે ભાગ પાણી અને એક ભાગ દુધ એ પ્રમાણે પાવું. આ પ્રમાણે એકથી બે કરતાં વધારે દીવસો સુધી પાવાની અગત પડશે નહી.

તનદરોસત બચાંને ગરમ પાણીએ દરરોજ નહવાડવું, પણ બે મીનીટથી વધારે વાર તેને પાણીમાં રેહવા દેવું નહી. નહવાડતી વેળા બચાંનુ શરીર સારી પેઠે સાફ કરવું, અને પછી તેને નરમ તુવાલ વડે બરાબર નુછી નાખવું. તેમ જો સંભાળથી કરવાંમાં આવે, તો તેને ખુબ

ચોળીને નહવાડવાની અને તેનાં દોલ ઉપર પાઉડર લ-
ગાડવાની અગત રહે નહી.

નાળ અથવા નાડીઓ પેડુલા પાંચ છ દીવસ પછી ખરી જાય છે, તયાંસુધી તેને ઊપર જણાવવા પ્રમાણે સમારયા કરવેા. તેને દુર કરવાને તેના ઊપર કાંઇપિણ ખેં-ચતાણ કરવી નહી, પણ તેને પેાતાની મેળે નીકળી જવા દેવેા, અને તે નીકળી ગયા પછી થેાડા દીવસ સુધી તેલ માં બોલેલેા નાનેા કપડાનેા કકડો અને એક નાની ગા-દી તે જગા ઊપર રાખવાં.

મેાહેાડાંની સંભાલ-બચાનું મેાહેાડું દીવસે વારંવાર ઠંડાં પાણી વડે ધેાવું. દુધ પીવા પછી જો તેની જીભ સફેદ થાય અથવા મેાહેાડું જરાબી સુજી આવે, તેા તેને ઠંડાં પાણી વડે સાફ કરવું. બચાંને કાકડાની મારફતે મીઠું કીધેલું પાણી પાવું નહી; અને જો તેને શીશીમાંથી રબરની નળી વડે પાવામાં આવે, તેા દુધ પીધા પછી શીશીને દુર કરવી અને રબરને તેના મહેા-માં રેહેવા દેવેા નહી.

આંખની સંભાળ.-જો બચાંની આંખમાંથી કાંઇપણ પ્રવાહી નીકળતેા હેાય, તેા માવજત કરનારીએ નરમ કપડાંના કકડા વડે તે સંભાળથી નુછી નાખવેા. વળી તેણીએ યાદ રાખવું કે, આ એક આંખનું ઉઠતું દરદ છે અને કેાઇવાર એટલું તેા જોર કરેછે કે, તેથી આંખ જતી રેહે છે. જો એકજ આંખમાંથી પ્રવાહી ગળતેા હેાય, તેા તે સાફ કરવામાં વાપરેલાં પાણી અથવા

કપડાંને બીજી આંખ સાફ કરવા માટે વાપરવાં નહી. વળી તે પ્રવાહીનો ચેપ માવજત કરનારીની પોતાની આંખને નહી લાગે, તેની સંભાળ રાખવી.

હોજરીની હાલત.–બચાંને ઝાડો ઘણું કરીને દાહાડામાં એક, બે, અથવા ત્રણ વેળા પણ આવે છે. જો બચાંનો કોઠો કબજ હોય, તો સફરામાં થોડોક સાબુ દાખલ કરયાથી ઝાડો આવશે; અથવા, સફરા વાટે ગરમ પાણીમાં સાબુ મેળવીને તેની પચુકડી મારવી. બચાંને તેલનો જોલાબ આપીને તેની પાચનશકતીને હરકત કરવાનો જોખમ ખેડવા કરતાં આ ઉપાય લેવા વધારે સારા છે.

નબળાં બચાંની સંભાળ.–ઉપર જે બચાંની માવજતને લગતી તરેહવાર સુચના કીધી છે, તે મજબુત અને તનદરોસત બચાંને વધારે લાગુ પડે છે. પણ ઘણી વેળા એમ બને છે કે, બચું પેહેલેથીજ નબળું અને કાયલો હોય છે, અને તેથી માવજત કરનારીએ એવા બચાંની જીવન શકતી વધારે મજબુત થાય તયાંસુધી તેનો જતન કરવાને તૈયાર રેહવું જોઇએ. જો બચું અધુરે વખતે અવતરયાથી અથવા બીજાં કોઈ કારણથી નબળું હોય, તો તેને પેહેલા થોડા દીવસ સુધી સુતરાઉ અથવા ઉનનાં કપડાંમાં વીંટાળી રાખવું, અને તેને ગરમી આપવાને ગરમ બાટલીઓને કામે લગાડવી. તે એકી વેળા થોડોજ ખોરાક લઈ શકશે, માટે તેને એક તનદરોસત બચાં કરતાં વધારે ઓછો ખાંચો નાખી-

ને ધવાડવું. જો તબીબ ફરમાવે, તો દુધમાં એક બે બ્રાનડીનાં ટીપાં ભેળીને આપવું. કોઈ વેળા બચું પુખ્ત વખતે અવતરેલું મોટું અને ખીલેલા બાંધાનું હોય છે, તોપણ કષ્ટ વેળા નાળ ઊપર દબાણ થવાથી તે મુવેલાં જેવું થઇ જાય છે. આવી હાલતમાં બચું જનમતાં, માવ-જત કરનારીએ પ્રથમ તેનો દમ ચાલુ કરવાનો કો-શેશ કરવી. તેનાં મહો અને ગળાંમાંથો ચીકણો પદારથ કાહાડી નાખવો, અને તેનાં શરીરને ગરમ પાણીમાં બો-ળીને મહો અને છાતી ઉપર ઠંડાં પાણીના ફટકા મારવા. તેને પીઠ ઊપર સુવાડીને તેના હાથો માથાં ઊપર ધીમેથી ઊંચકી પાછા નીચે બાજુ ઉપર લાવવા, અને તેમને એક પળ છાતીની બાજુએ મજબુત દાબવા. એમ કરવાની મતલબ એ છે કે, તેથી તેની છાતી ખોલી થાય છે. હાથો જયારે ઉપર ઉચકાતા હોય અને છાતી ખોલી થતી હોય, તયારે માવજત કરનારીએ પોતાનાં ફેફસાંમાંથી ચોખો હવા બચાંના મહોમાં ઉતાવળે ફુકવી. બચાંએ રડવા માંડ્યું, કે તેના ફેફસાંમાં હવા ભરાઇ જાય છે, અને પછી સઘળો ધાસતી મટી જાય છે. કોઈ પણ તરતનું જનમેલું બચું બરાબર દમ લે છે કે નહી તે તરત તપાસવું; પણ બચું જો નાજુક હોય, તો તેવી તપાસ કરવામાં વધારે સંભાળ લેવી.

માતાને આપવો જોઇતો ખોરાક.—પેહલા ત્રણથી ચાર દીવસ સુધી સુવાવડીને ઘણોજ હલકો ખોરાક

આપવો. જનમ આપયા પછી પેહેલી ઊંઘ કાહાડયા બાદ તેણીને દુધ, કાંજી, ભુજેલું પાઊં, ચાહે અને બીજો એવી જાતનો ખોરાક આપવો. તેણી એકજ વેળા ઘણો થોડો ખોરાક લઈ શકશે, માટે દર બે અથવા ત્રણ કલાકે તે આપયા કરવો. વળી ખોરાક એક નીયમીત વખતે હાજર કરવો, અને લાવવાની અગાઊ તેણીની મરજી પુછવી નહી. દારૂ જેવો આલકોહોલનો ખોરાક તેમજ વધારે રંગવાળી (સ્ત્રોંગ) ચાહ અને કાફી તેણીને આપવી નહી. ઉપર કહેલો હલકો ખોરાક એકથી બે દહાડા આપવો; પછી પીલાંનો સેરવો અને થોડુંક ગોસત પણ આપવું. બીજા એકથી બે દીવસમાં દ્રાક્ષ, પીચ વગેરે કાચાં અથવા પકાવેલાં ફળ તેણીને આપવાં.

પેહેલા નવ દહાડા પછી તેણી જો સારી હાલતમાં હોય, તો તેણી જે માગે તે આપવું, પણ ખાટાં ફળ, સરકો, અચાર, અને પાચન નહો થાય એવો ખોરાક તેણીને ખવાડવો નહી.

બચાંના જનમ પછીના બાજા દીવસે સુવાવડીને થોડોક કારબોલીક આસીડ ભેળેલાં ગરમ પાણીનો પીચકારો આપવો. તે નજદીક દસ દીવસ સુધી દાહાડામાં બે વાર આપવો. તે વખત પછી પણ પીચકારોથી નીકળતો પદારથ વાસ આવતો હોય, તો તે હજુ વધારે લાંબો વખત ચાલુ રાખવી. પ્રથમ લોહી, પરૂં વગેરે નીકળયા પછો, દસતાન ત્રણથી ચાર અઠવાડયાં સુધી અને કોઈ વાર તેથો પણ વધારે વખત ચાલુ રેહે છે.

પીસાબની સળીનો ઉપયોગ.—બચાંના જ-નમ પછી બાર કલાક સુધો સુવાવડીને પીસાબ નહી થાય તો, સળી (catheter) નો ઉપયોગ કરવો પડે છે. ચોવીસ કલાકમાં બે વાર સળી મુકવી. પણ સળીની મદદ લેવા અગાઉ, માવજત કરનારીએ નીચલો ઉપાય અજ-માવી જોવો. તેણીએ એક વાદલાંના કકડાને ગરમ પાણી-માં બોળીને તદન નીચોવી કાહાડવો, અને દરદી ખમી શકે તેટલો ગરમ રાખી કુક્ષાવાળા ભાગ ઉપર મેલવો; અથવા એક વાદલાંના કકડાને ઘણાં ગરમ પાણીમાં બોળીને નીચોવયા વગર તે ભાગ ઉપર મુકવું, એવી રીતે કે તેમાં-થી ઝરફતું પાણી નાના રેલાની માફક પીશાબની જગો ઊપર થઇ બાહેર ઘોલાય. આથી ઘણું કરીને સુવાવડી પોતાની મેળે પીસાબ કરવાને શકતીવાન થશે. જો સળી વાપરવાની અગત હોય, તો તેને વાપરયા પછી દુ-ર્ગંધ કાહડી નાખે એવાં પ્રવાહીમાં રાખવી.

ઝાડો બે ત્રણ દીવસ રહીને પોતાની મેળેજ થાય છે, પણ ઘણું કરીને પચુકડો વગર તે થતો નથી. પચુ-કડી ત્રણ દાહાડા પછી આપવી, અને જયાંસુધી દરદી બીછાનામાં પડી રહે, ત્યાંસુધી આંતરે આંતરે ચાલુ રાખવી. પેહેલા નવ દીવસ સુવાવડીને ઝાડો તથા પીસાબ કરવાને ઊઠવા દેવી નહી.

થાનની સંભાળ.—થાનને હંમેશાં ગરમ રાખ-વાની સંભાળ લેવી, અને મુખ્ય કરીને બચાંને ધવાડતી

વેળા તે ઊપર પવન લાગવા દેવો નહી. ધવાડી રેહવા પછી કોઈવાર દુધની ધારા છુટે છે. એવી વેળા કપડાં ખરડાઈ નહી જાય તે માટે તે ઉપર એક કપડાંનો કકડો મુકવો-જો ધારા વધારે જોરથી છુટતી હોય, તો તે એક ગળાસમાં ઝોલી લેવી.

થાન કોઈ વાર તદન ભરાઈ જઈ કઠણ થાય છે, અને બચાંને જોઈએ તે કરતાં તેમાં વધારે દુધ હોવા છતાં તેને ધાવતાં મુશકેલી પડે છે. એવી વેળાએ થાનને ખાલી કરવાં, અને દુધ જમાવ થતું અટકાવવા માટે ધવાડવાનો વખત પાછો થાય તે અગાઉ તે ઊપર પાટો બાંધવો. પાટાનું દબાણ બંને બાજુએ સરખું રાખવાને તેમની વચેની ખાલી જગા આગળ કપડાનો ડુચો મુકવો અને સઘળાંની ઊપર એક સીધો, પોહોળો પાટો બાધી લેવો. પણ આ બધી મેહેનત અટકાવવા, છાતી ભરાય તેની અગાઊ પાટો બાંધવો ઠીક પડશે.

થાન ઉપર જેમ બને તેમ ઓછો ઘસારો થાય તેમ સારૂં. તબીબના હોકમ વગર તેને કદીપણ મસળવાં અથવા ચોળવાં નહી. જો માતા બચાંને ધવાડવાને કોઇ પણ કારણથી અશકત હોય, તો બચાંના જનમ પછી બીજે દાહાડેથી થાન ઉપર મજબુત પાટો બાંધવો, જેથી દુધ બાહાર આવતું અટકે. પાટો નજદીક એક અઠવાડીયાં સુધી બાંધી રાખવો.

બચ્ચાંને ધવાડ્યા પછી હંમેશાં ધાઇને ઠંડાં પાણીથી ધોવી. ધોઇને સુકવયા પછી તેમા જો ફાટ પડે તો, તેના ઉપર "કોલોડીઅન" (Collodion) અથવા "કમપાઉંડ તીકચર આફ બેનઝોઇન " (Compound Tincture of Benzoin) અથવા જે કોઈ દવા તબીબ ફરમાવે તે લગાડવી. જો ધાઇની પેહેલાંથીજ સંભાળ લીધી હોય, તો તેમાં ફાટ અથવા ચીરા પડતા નથી, પણ એકવાર પડ્યા પછી તેને રૂઝ લાવવા મુશકેલ પડે છે. ચીરાને લીધે જો માતાને ધવાડતાં દુઃખ થતું હોય, તો ધાઈ ઉપર રબરનું પડ કરીને ધવાડવું. છાતીમાં જો દુધ ઘણું હોય, તો થાનને ટેકાવ આપવો જોઇયે. થાનની નીચેથી લઈ સામેનાં ખભાં ઊપરથી એક પાટો બાંધવાથી, અથવા છાતીની આસપાસ સીધો પોહોળો પાટો બાંધવાથી, આ ટેકાવ આપી શકાશે.

બચ્ચાંને બંને થાનમાંથી ધવાડવું, કે જેથી તેઓમાં દુધ ભરાઇ જવાનો સંભવ રહે નહી.

સુવાવડીને નહવાડતી વેળા રાખવી જોઇતી સંભાળ.–સુવાવડીને નહવાડતી વેળા તેણીનાં આખાં શરીરને એકો વેળા ખોલું મુકીને સાફ કરવું નહી, પણ થોડો થોડો ભાગ સાફ કરવો. નહવાડ્યા પછી ઝડપથી દીલ લુછી નાખવું, અને ઠંડી નહી લાગે તેટલામાટે સારી પેઠે તુવાલથી મસલવુ. વળી નહવાડતી વેળા ઓરડાને તદન હુંફવાળો રાખવો. સાધારણ રીતે આંતરે આંતરે દરદીનું આખું શરીર સાફ કરવું પુરતું છે, પણ

હાથ મોહડું દહાડામાં બે વાર અથવા અગત હોય તો તેથી પણ વધારે વાર ધોવું, અને પીડુ વગેરે માટે સહ-વારે અને રાતે કારબોલીક આસોડનો ઊપયોગ કરવો. જયાંસુધી સુવાવડી બીછાનામાં પડી રેહે, તયાંસુધી તેણીનાં આખાં શરીરને જોરથી મસલવાથી તેણીને ઘણો કરાર થાય છે. મુખયકરીને સુવાની અગાઉ શરીર મસલવાથી તેણીને સારી ઊંઘ આવશે.

જો સુવાવડી સારી હાલતમાં હોય, તો દસમે દહાડે નજદીક અરધો કલાક સુધી તેણી ઉઠીને બેસે તો અડ-ચણ નહી; અને તે પછી તેણીનાં જોર પ્રમાણે વધારે વખત બેસવા દેવી. પણ સંભાળ રાખવી કે, બીછાનું પેહેલીજ વાર છોડતાં તેણીને ઠંડી નહી લાગે. સુવાવડી જો ઘણીજ સારી હાલતમાં હોય, તો બેથી ત્રણ અઠવાડી-યાંમાં તેણી બાહાર નીકળી શકે. પણ તે વેળા પણ તેણીને ઠંડો પવન લાગવા દેવો નહી.

સ્વચ્છ હવાની આવજાની અગત.—સાધારણ દરદીના ઓરડામાં ચોખી હવાની આવજાની અગત વીશે આગળ જે સુચના કીધી છે, તે ઊપર માવજત કરનારીએ ધ્યાન આપવું. માતાને તેમજ બચાંને સ્વચ્છ હવાની અતીશય જરૂર છે, માટે સઘળી ગલીચી, બરડાઇ ગયલાં કપડાં વગેરે ઓરડામાંથી દુર કરવાં. વળી તરતનાં જનમેલાં બચાંની નાજુક આંખ ઊપર અતીષય રોશની પડતી અટકાવવા બારી આગળ પરદા ટાંગવા.

માતાને દુધ નહી આવે તો બચ્ચાંને આપવાનો ખોરાક.—જો માતા બચ્ચાંને ધવાડી શકતી નહી હોય, તો તેને પેહેલે મહીને એક ભાગ ગાયનું દુધ અને બે ભાગ પાણી અરધી ચમચી ખાંડ નાખીને પાવું. બચ્ચાંને દુધ વગેરે પાવાનાં સઘળાં વાસણો અતીશય સાફ રાખવામાં માવજત કરનારીએ ખુબ સાહુચેતી રાખવી. બચ્ચાંને દુધ પાવાને રબરના મહો વાળો કાચની શીશી દરેક પ્રકારે બંધબેસતી છે. બચ્ચાંને શીશીમાંથી દુધ પાતી વેળા માવજત કરનારીએ શીશી પકડી રાખવી, અને તે બચ્ચાંના મહોંમાં રહેવા દઇને બીજી ચીજો ઉપર ધ્યાન આપવું નહી, કારણ કે દુધ જો વધારે વેહેતું હોય છે, તો બચ્ચું ગુંગળાઈ જવાનો સંભવ રહે છે, અથવા તે બાહાર આવતું અટકતું હોય છે, તો બચ્ચું પુરતો ખોરાક લીધા વગર ઊંઘાઈ જાય છે. માતાનું પેહેલું દુધ હલકા જોલાબની અસર કરે છે, તે ઉપર જણાવયું છે. બચ્ચાંએ તે પીધું નહી હોય, અને જો જનમયા પછી બાર કલાકમાં તેને ઝાડો થયો નહી હોય, તો તેને ચમચી (Teaspoonful) ભરીને આલીવનું તેલ અથવા રેવનચીનો શીરો (Aromatic Syrup of Rhubarb) એક ચમચીના ત્રીજા ભાગ જેટલો પાવો.

બચ્ચાંને થતો પેટમાં દુઃખારો.—બદહજમીથી થતા પવનને લીધે બચ્ચાંને પેટમાં દુઃખે છે. આ દુઃખારો મટાડવાને તેમને થોડીક સુવા અથવા વરીયાલીની ચાહે

પાવી. નાનાં બચ્ચાંનું રડવું હંમેશા દુઃખની નીશાની નથી. તે દુઃખ કે ભુખને લીધે રડે છે, તે તેના સાદ ઉપરથી માવજત કરનારીને જણાઇ આવશે.

બચ્ચાંની ઊંઘ.—તનદરોસત બાળક પેહેલાં થોડા અઠવાડીઆં સુધી ફકત ધાવીને ઊંઘાઇ રહે છે. બચ્ચું માને ધાવતું હોય, તો દુધ પીતાં મહોમાં ધાઇ રાખી ઊંઘાઈ જવાની તેને ટેવ પડેછે. આ ટેવ પાડવા દેવી નહી, કારણ તે એકવાર પડયાથી બચ્ચું બીજી કોઈ રીતે ઊંઘાશે નહી. બચ્ચું થોડો વખત દુધ પીધા પછી હંમેશાં આસાએશ લેવા થોભે છે. પણ તેને થોડોજ વખત એ પ્રમાણે નીંદ લેવા દેવી. બચ્ચાંને પેટ ભરાય ત્યાંસુધી ધવાડયા પછી, તેને છોડવી ઝોલીમાં ઊંઘાઇ જવાની ટેવ પાડવી. બચ્ચાંને હાથમાં અથવા ઝોલીમાં હીંચકા ખવાડીને ઊંઘાઈ જવાની ટેવ પાડવી નહીં.

નબળાં બાળકોની માવજત વીશે કેટલીક સુચના.

દરદીની સાધારણ જતન વેળા માવજત કરનારોને તેની હાલતનું અવલોકન કરવાની ટેવ પડે છે, તે મુખ્ય કરીને નબળાં બચ્ચાંની માવજત વેળા ઉપયોગી થઇ પડે છે. વધારે ઊમરે પુગેલા દરદીઓ પોતાનાં દરદની નીશાનીઓ પોતે જણાવી શકે છે, તોપણ બચ્ચાંના દરદો વીશે તબીબને વાકેફ કરવાને, માવજત કરનારીનુ અવલોકન ઘણું કીમતો થઇ પડે છે.

નબળાં બચ્ચાંની બીમારીની પેહેલી નીશાનીઓ.—બચ્ચાં અથવા નાનાં બાળકની તનદરોસતીમાં બીગાડો થવાની પેહેલી નીશાની, રાતે થતી બેકરારી અથવા બેચેની છે. તેનો ચેહેરો તનદરોસતીમાં ઊંઘતી વેળા શાંત અને સ્થીર રેહે છે, તે હવે ગભરાયલો દીસે છે; સંકોચાયલાં ભવાં અને ચેહેરા ઊપર વખતે વખત થતી હીલચાલ, બેચેની દેખાડે છે; અને બચ્ચું કળ ન પડતી હોય તેમ એક બાજુએથી બીજી બાજુએ તરફડયા કરે છે, અને કોઈ વેળા દુઃખ થતું હોય તેમ રડે છે; અથવા થોડોક વખત બેચેનીથી ઊંઘાયા પછી એકાએક બુમ પાડીને જાગી ઉઠે છે, અને તેને શાંત કરતાં માવજત કરનારીને અતીશય મુશકેલી પડે છે.

વળી બચ્ચું તનદરોસત હોય છે, તયારે આખે વખત હીલચાલ કરયા કરે છે, પણ તનદરોસતીમાં બીગાડો થતી વેળા વધારે શાંત બને છે, માવજતા કરનારીના ખોળામાં અથવા ઝોલીમાં સુઈ રેહેવાનું પસંદ કરેછે, અને રમકડાં વગેરેથી કાંઈ મજા લેતું નથી.

બચ્ચાંના રડવાના સાદ ઊપરથી ઘણું પારખી શકાય છે. બચ્ચું જ્યારે ભુખ્યું થાય છે, ત્યારે રડવાની અગાઉ ગળાંમાંથી ઊંડો સાદ કાહાડયા કરે છે, અને ડોક એક બાજુએ નાખી દઇને, મોહોડાંમાં ધાઈ લેવાની તલબ કરતું હોય તેમ હોઠ હલાવે છે, અને નીષફળ થતાં કળવાઇને બુમ પાડે છે. પણ આ ભુખનું રડવું, કોઈ દુખ માટેનાં તીક્ષણ અને ઓચીંતાં રડવાથી તદન જુદું છે.

બચ્ચાંની બીમારી વેળાની નીશાનીઓ.-

જ્યારે બચ્ચાંને કાંઈ દુઃખ થાય છે, ત્યારે તેના ચેહેરાના અંગો વધતા ઓછા સંકોચાઈ જાય છે, અને તેના પગો વારંવાર એકેક પછી ઊંચે થઇ પાછા એકાએક સીધા થાય છે, અને એકુ મીનોટ સુધી તદન તાટ રહે છે. જ્યાં-સુધો દુઃખ ચાલુ રહે છે, ત્યાંસુધી બચ્ચું રડયા કરે છે. કોઈ વેળા થોડા વખતને અંતરે દરદનું જોર થાય છે, અને બચ્ચું થોડોક પળ અતીષય રહીને થોડોક વખત ચુપ રહે છે, અને દરદ પાછું ઉભરાઇ આવતાં પાછું એકાએક રડવા માંડે છે.

જ્યારે માવજત કરનારીની ખાતરી થાય કે, બચ્ચાંને કાંઇબી દુઃખ થાય છે, ત્યારે તેણીએ જાણવાને કોશેશ કરવી કે, શરીરનાં કયા ભાગમાં તે થાય છે—પેટ, છાતી કે માથાંમાં.

જો બચ્ચાંને પેટમાં દુઃખતું હોય છે, તો તે પોતા-નું શરીર મરડે છે, પગને ઊંચા કરે છે, અને મુઠ્ઠી વાળે છે, અને દુખારો ઘણુંકરીને ઝાંડાની અગાઉ અથવા પછી થાય છે.

ફેફસાંમાં અથવા હવાની આવજાના મારગોપર દાહ બળે છે, તયારે બચ્ચું ઠોંસતી વેળા તથા ઠોંસવા પછી થોડોકવખત રહે છે. ફેફસાંને લગતાં પ્લુરીસી (pleurisy) નામનાં દરદમાં, બચ્ચાંને ઠોંસતી વેળા અથવા તે કાંઈ હોલચાલ કરે છે ત્યારે, સખ્ત દુઃખ થાય છે.

ભેજાંના કોઈ રોગથી બચ્ચાંને માથાંમાં દુઃખ થાય છે, ત્યારે તે એકજ અંચીતો ચીસ પાડે છે.

નાનાં બાળકોને કાનનાં દરદથી પણ વારંવાર સખ્ત દુઃખ થાય છે, જેથી તેઓ મોટેથી અને લાંબો વખત રડયા કરે છે, અને શાંત થતાં નથી.

વળી સાધારણ બેચેનોથી પણ બચ્ચાં ખીજવાઇને બુમ પાડે છે, પણ તેમને પટાવીને જલદી શાંત કરી શકાય છે.

મોહોડાંના દેખાવમાં થતા ફેરફારો.—જુદાં જુદાં દરદોમા બચ્ચાંના મોહોડાંનો દેખાવ લગાર જુદો જુદો હોય છે. હોજરી અને કોઠાને લગતાં દરદોમાં બચ્ચાંનું મોહોડું (હોઠ તરફનો ભાગ) ફીકું પડે છે અને તે સંકોચાઇ જાય છે; છાતીનાં દરદોમાં પળે પળ દમ લેતી વેળા નસકોરાં વારંવાર ફુલાયા કરે છે;ભેજાંનાં દરદોમાં ચેહેરાના ઊપલા ભાગ અને આંખ ઊપર વધારે અસર થાય છે; પણ શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં સખ્ત દુઃખ થતી વેળા, ચેહેરાના સઘળા ભાગોમાં ખેંચતાણ થાય છે.

બચ્ચાંની સુવાની ઢબ તથા શરીરની બીજી હીલચાલ.—કોઇ દુઃખ થતી વેળા બચ્ચું કુદરતી રીતે કેવી હીલચાલ કરે છે, તેની તપાસ રાખવી. તે કોર વાળીને કે પીઠ ઊપર સુવે છે; પોતાનું માથું ઉચું રાખે છે અથવા એકજ બાજુએ રાખી મેલે છે; માથાંને એક બાજુથી બીજી બાજુએ બેચેનીથી ફેરવયા કરે છે અથવા તકીઆમાં ખોસી રાખે છે, તે ઉપર ધયાન આપવું. માથું અથવા કાન દુઃખતી વેળા બચ્ચું પોતાનો હાથ માથાં તરફ લઇ જાય છે, અને દાંત દુઃખતી વેળા મહો આગળ લંઇ જાય છે.

ચામડીના ફેરફારો.—ચામડીની ગરમી ઠંડી અને રંગ, તે સુકી છે કે ભીની, સુવાળી, ખડબચડી, કે સુજી આવેલી છે, તે ઊપરથી તનદરોસતી અથવા રોગ શોધી કાહાડવામાં મદદ મળે છે.

બચ્ચાંને ગરમ પાણીથી નહવાડવાના ફાયદા.—જયારે બચ્ચું ચીરડાઉ અને બેચેન બને છે, અને તનદરોસતીના બીગાડાની પેહેલી નીશાની દેખાડે છે, ત્યારે તેને તુરતજ ગરમ પાણીમાં નહવાડવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. બચ્ચાંનાં શરીરની ગરમી સેહજસાજ પણ કારણથી વધી જવાનો સંભવ રહે છે, અને તેથી તેને તાવ આવીને વખતે તે ધાસતી ભરેલી બીમારીનું મુળ થઈ પડે છે. એવું પરીણામ દુર કરવાને ગરમ પાણીએ બચ્ચાંને નહવાડવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. ગરમ પાણીએ નાહવાથી શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે, અને તેથી ચામડીના નાજુક તંતુઓ શાંત થાય છે. વળી ચુકો થયો હોય છે, તો આંકડી આવવી બંધ પડે છે અને બચ્ચું શાંત ઊંઘમાં પડે છે, અને ઉઠયા પછી વારંવાર અસુખની સઘળી લાગણી જતી રેહે છે. વળી બચ્ચાંને સાધારણ રીતે ફોલ્લા, ખુજલી વગેરે દરદો થવાનો સંભવ હોય છે, તે ગરમ પાણીએ નાહવાથી ઘણુંકરીને બાહાર નીકળે છે: ગરમી અને ભીનાસ તેને ફુટી નીકળવાનું કારણ આપે છે.

બચ્ચાંને નહવાડવા વીશે સુચના.—બચ્ચાંને માફક આવે એવું ગરમ પાણી લેવું, પણ બેથી ત્રણ

મીનીટ રહીને જરા વધારે ગરમ પાણી ઉમેરવું. નહવાવવાનો ઓરડો ગરમ હોવો જોઇએ અને તેમાં પવનના ઝપાટા આવવા દેવા નહી. બચ્ચાંને નહવાડતાં પાંચ મીનીટ કરતાં વધારે વખત લગાડવો નહી, અને પછી તેને ગરમ ઢાબલીમાં વીંટાળી લેવું. થોડી મીનીટ સુધી તેને ગરમ ઢાબલીમાં રાખી શરીરપરનો ભીનાસ ચુસાવા દેવો, અને તે પછી તેને બીજી એક સુકી અને ગરમ ઢાબલીમાં મુકવું. આથી તેનું શરીર વધારે નુછવાની જરૂર પડશે નહી. તે બાદ ગરમ અને સુકાં કપડાં પેહેરાવવાથી બાળક સારી રીતે ઊંઘાઈ તાજું થશે.

બચ્ચાંને તાવ જોરથી આવતો વેળા તબીબ કોઇ વાર તેને ઠંડાં પાણીથી નહવાડવા ફરમાવે છે, જેથી શરીરની ગરમી થોડી દીગ્રી ઓછી થાય છે. પણ તબીબની ખાસ રજા વગર બચ્ચાંને ઠંડાં પાણીમાં પાંચ મીનીટ કરતાં વધારે વાર રહેવા દેવું નહી. આ બાબત વીશે માવજત કરનારીએ અતીષય સાહુચેત રહેવું, અને શરીરની ગરમી વધારે હોય તો તેને સાધારણ હદ સુધી લાવવાની કોશેશ કરવી નહી; કારણ કે કોઇવાર ઠંડા પાણીથી નાહી રહયા પછી શરીરની ગરમી ઘટવી ચાલુજ રહેછે, અને જેટલી ગરમીનું પ્રમાણ રહેવું જોઇએ તે કરતાં જો તે ઓછું થઇ જાય છે, તો તેથી ઘણું નુકશાન થવાનો ભય રહેછે. તે નુકશાન એ છે કે, ગરમીનું પ્રમાણ સાધારણ કરતાં ઊંચું હોવા પછી સાધારણ કરતાં નીચું થવાથી તંતુમાળા એટલી નબળી થઈ

જાય છે કે, પાછી ગરમી લાવવી અશક્ય થઈ પડેછે. ગરમી ઘટતીજજાય છે, અને મરણ નીપજેછે.

તાવને લગતી કેટલીક સુચના.—જ્યારે બચ્ચાંને તાવ આવે છે, ત્યારે તેને ગરમ પાણીએ નહવાડવાથી ઘણો કરાર થાય છે. સુમરેતાં પાણીમાં વાદળું બોળીને શરીર ઊપર લગાડવાથી પણ ફાયદો થાય છે, તોપણ પાણીનાં તબમાં આખાં શરીરને બોળવાથી વધારે ફાયદો થાય છે. જો બચ્ચાંને તાવ આખો દીવસ રહે, તો વખતે વખત તેને ગરમ પાણીમાં બોળવું, અને તેને કપડાં પેહેરાવવાને બદલે એક નરમ ધાબળીમાં વીંટાળી રાખવું. બચ્ચાં કોઇબી વેળા કપડાં પેહેરાવતી વેળા ચીરડાઈ જાય છે, અને મુખ્યકરીને જ્યારે તેઓ નબળાં હોય અને બીમારીથી ચીરડાઉ થાય છે, ત્યારે સામા માણસને કપડાં પેહેરાવવાની હઠ કરતું જોઇ તેને ઘણો ત્રાસ ઊપજે છે

જ્યારે બચ્ચાંને તાવ આવતો હોય અને તેનું અંગ ગરમ થયું હોય, ત્યારે તેને પાણીની ઘણી તરસ લાગે છે; અને તે જો પાણી નહી માગે છતાં તે ખુશીથી પીતું હોય, તો માવજત કરનારીએ તે તેને દશથી પંદર મીનીટે એકેક ચમચી (Teaspoonful) ભર પાવું. વળી બરફનો કકડો પણ વગર હરકતે આપી શકાશે. ઓરડામા હવાને આવજા થવા દેવી, અને તેને ઘણોજ ગરમ રાખવો નહી. બચ્ચાંને ખોરાક હલકો આપવો, અને તબીબની રજા વગર કાંઈ પણ નક્કર ખોરાક આપવો નહી. ખોરાક એકદમ મોટા જથામાં આપવા કરતાં થોડો

થોડો વારંવાર આપવો વધારે સારો છે, કારણકે એ વેળા પાચન શકતી નબળી પડી ગયલી હોય છે, અને તે ઉપર ઘણું કામ આવી પડવાથી, વારંવાર ધાસતી ભરેલી નીશાનીઓ થવા માંડે છે. આજારી બચાં માટે દુધ કરતાં વધારે સારો ખોરાક બીજો કોઈ નથી, અને તે તે ખુશીથી લે છે, અને તેમને તે જોઇયે એટલો આપવો. કોઈ વેળા બાળક એટલી આતુરતાથી દુધ પોએ છે કે, પીધા પછી તરત ઊલટી કરીને તે કાહાડો નાખે છે. દુધ આટલી બધી આતુરતાથી લેવાનું કારણ એ છે કે, તે ઘણું તરસયું થયું હોય છે. માવજત કરનારીએ એ વેળા તે ઓછા જથામાં અને પાણી સાથે ભેળોને આપવું. જો દુધ લીધા પછી થોડોક વાર રહીને બચું તે ઉલટી કરીને કાહાડો નાખે, અને એ રીતે કાહાડી નાખેલું દુધ જો બંધાઈ ગયલું નહી હોય, તો બચાંની પાચન શકતી ઓછી થયલી સમજવી; કારણ કે હોજરી માહેલો પાચન કરનારો રસ દુધ ઉપર અસર કરી શક્યો હોત, તો તે બંધાઇ દહીં જેવું થઈ જતે. તરસ મટાડવાને વારંવાર બરફના કકડા આપવા ઠીક પડશે.

બચાંને થતાં ચામડીનાં દરદો—તરેહવાર જાતનાં ચામડીનાં દરદો બચાં અને નાનાં બાળકો ઉપર હુમલો કરે છે, અને તે માંહેલાં કેટલાંક એવાં છે, કે જે લગભગ સઘળાં બચાંને થાય છે. આ છેલાં દરદો ગોવરૂં (Measles), સકારલેટ નામનો ઝેરી તાવ, અછબડા, અને ચોક્સ જાતની અળાઈ છે. પેહેલાં બે દરદો ભયંકર

છે. અને માવજત કરનારીએ સંભાળ રાખવી કે, તે દરદો બચ્ચાંને ઉડે નહી.

ગોવરૂં–ગોવરાંના હુમલામા, ફેફસાંમાં અને હવાની આવજાના મારગો ઉપર દાહ બળવાનો ભય રહે છે, માટે માવજત કરનારીએ બચ્ચાંને ઠંડી હવામાં ખુલાં નહી રાખવાની સંભાળ લેવી, અને મુખ્યકરીને શરીર ઉપર પવનના ઝપાટા આવવા દેવા નહી. ઓરડાની ગરમી ફારેનાઇતિનાં થરમામેટરની નજદીક ૭૦ દીગ્રી જેટલી રાખવી, અને તેમાં હવાની આવજા સારી હોય તેની સંભાળ લેવી. હવાની આવજાની ગોઠવણ કરતાં બચ્ચાંનાં શરીર ઉપર પવન આવતો અટકાવવા આડા પરદા મુકવા. બચ્ચાંને ગરમ કપડાંમાં વીટાળેલું રાખવું, પણ કપડાં તેની ઉપર સીંચીને તેને અકળાવી નાખવો નહી. ગોવરૂં આવયા પછી બચ્ચાંની આંખ વારંવાર નબળી પડે છે, માટે ઓરડામાં મધયમસર રોશની રાખવી. ગોવરાનો તાવ હોય તયાંસુધી બચ્ચાંને દુધ, આરોરૂટ, કાંજી વગેરે હલકો ખોરાક આપવો. ઠંડું પાણી એકીવેળા ઘણું થોડું આપવું, પણ ગરમ કીધેલો લેમોનેડ, અને અળસી, કેશર વગેરેની ચાહે પાવી. જયારે તાવ અને ગોવરૂં લગભગ દુર થાય, ત્યારે ઉપલા ખોરાક સાથ સેરવો પણ આપવો, અને દુધ સાથની ચોખાની કાંજી, ભુંજેલો પટેટો અથવા સેબ ફલ વગેરે આપવું. દરદની નીશાની જયારે તદન જતી રહે, ત્યારે હંમેશનો ખોરાક ધીમે ધીમે ચાલુ કરવો. વળી બચ્ચું તદન સારૂં થયા પછી તેને થોડા દીવસ

તેજ ઓરડામાં રાખવું, અને જો રૂતુ ઠંડી હોય, તો વધારે વખત પસાર થયા અગાઊ બચાંને ઘરની બાહાર લઈ જવું નહી.

સકારલેટ નામનો ઝેરી તાવ.—ઓરડાની ગરમી, હવા, અને ઠંડા પવનના ઝપાટા સામે સંભાળ રાખવા વગેરે જે સુચના ગોવરાંના હુમલા વીશે જણાવી છે, તે આ દરદમાં પણ ધયાનમાં રાખવી. જો બચાંને તાવ સખત આવતી હોય, તો ઓરડાની ગરમી થોડી દીગ્રી ઓછી કરવી, પણ સંભાળ રાખવી કે બચાંને ઠંડી હવા નહી લાગે. તાવ જતી રહયા પછી જો બચું નબળું અને ફીકું દેખાય, તો ઓરડાની ગરમી ૭૨ દીગ્રી જેટલી રાખવી. વળી ચોખી હવા ઓરડામાં પુરતી આવવા દેવી, કારણ કે તાવનાં ઝેરથી ઓરડાની હવા ઝેરી થઈ હોય છે, તેને ચોખી હવા વીખેરી નાખે છે. બચાંના શરીર ઉપર પવનના ઝપાટા નહી આવવા દેવા માટે, બીછાનાની આસપાસ એક આડો પરદો મુકવો અને એકેકની સામે આવેલી બે બારીઓ અથવા એક બારી અને બારણું હંમેશા ઊઘાડાં રાખવા, અને હવાની આવજા સંપુરણ રીતે થવા દેવી. પણ બચાંનાં શરીરમાં કોઈબી વેળા, તાવ આવયાને ત્રણ ચાર અઠવાડીયાં થયા પછી પણ, ઠંડીનું લખલખું નહી ચહડે તેની સંભાળ રાખવી.

ગોવરાંમાં આપવામાં આવતા ખોરાક કરતાં આ દરદમાં લગાર વધારે હોશીયારી લાવનારો આપવો, પણ

શરૂઆતમાં ઘણુંકરીને દુધ અને દુધનાં પકવાનો આપવાં, અને જેમ હાલત સુધરતી જાય, તેમ ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો. વળી આ ઝેરી તાવ, પછી તે જોરમાં આવી હોય કે નહી તોપણ, તે જતી રેહેવા પછી દરદીને ઓછામાં ઓછો એક મહીનો ઘરમાંજ રાખવો, કારણ કે જલંદર નામનો રોગ ઘણુંકરીને સકારલેટ તાવ, અને વીશેષકરીને નરમ સકારલેટ તાવ ગયા પછી, દરદી ઊપર હુમલો કરે છે.

ગોવરૂં અને સકારલેટ તાવ ઊડતા રોગો હોય છે, માટે બચાંની માવજત કરનારી સીવાય બીજા કોઈને ઓરડામાં દાખલ કરવું નહી. વળી યાદ રાખવું કે, વારંવાર દરદીનાં કપડાંની મારફતે આ ઝેર, બીજાં છોકરાઓ ઓરડામાં દાખલ નહી થયાં હોય તે છતાં, તેઓને ઊડે છે. માટે આ રોગો અને વીશેષકરીને સકારલેટ તાવ બીજાઓને નહી ઊડે, તેની જેટલી સંભાળ રાખયે તેટલી થોડી છે.

ગળસુણું નામનુ ગળાંમાં થતું દરદ.—પણ ઊપલાં દરદો કરતાં વધારે ભયંકર દરદ જે બચાઓમાં થાય છે, તે એક જાતનું ગળસુણું (Diphtheria) છે, જે ગળાંમાં હવાના આવજાવ કરવાના મારગમા લાગુ પડે છે. વળી આ ઊડતો રોગ હોવાથી, તે બીજાઓને ઉડે નહી, તે માટે ઊપર જણાવેલી સુચના વીશે સાવચેતી રાખવી. આ દરદમાં ગળાં અને નાંકમાંથી પરૂં, રસી વગેરે બાહાર આવે છે, તે ઉડતાં ઝેરો બીઆંથી ભરપુર

હોય છે. આ પરૂં વગેરે કપડાંના ચીથરાં વડે નુછી નાખી ને તેમને તરતજ બાળી નાખવાં.

આ દરદ સારૂં થયા પછી તેનું એક પરીણામ પાછળથી નીપજે છે, અને તે એ છે કે, ગળાંના સનાયુઓમાં લકવેા લાગુ પડે છે, અને તેથી ખેારાક ગળવાનાં કામમાં હરકત થાય છે. આ વાત યાદ રાખી ગળસુણામાંથી દરદી સાજો થયા પછી તેનેા ખેારાક ભુકેા કરીને અને નાના નવાલામાં આપવેા; કારણ કે દરદી સાજો થવા પછી તેને એકદમ સારી પેઠે ખવાડવા જતાં તે ગુંગળાઈ જાય છે, અને કોઈ વેળા મરણ પણ નીપજે છે.

ફેફસાં અને હવાના મારગેાને લગતાં દરદેા વીશે કેટલીક સુચના—બચાંને પુરતાં કપડાં નહીં પેહેરાવવાથી, તેનેા ઓરડેા સરદીવાળેા રાખવાથી, અથવા નહવાડતી વેળા તેનાં શરીર ઉપર પવન આવવા દીધાથી, ફેફસાં અને ગળાંની નળીઓના લગતાં દરદેા નીપજે છે. માવજત કરનારી આ ઊપરથી જોશે કે, આ ભયંકર દરદેાનું મુળ તેણીએ થેાડી સંભાળ લેવાથી દુર થઇ શકે એમ છે. દરદેા થયા પછી સારાં કરવાં એ કરતાં તેને નહીજ થવા દેવાં એ વધારે સારૂં છે, એ નીયમ હંમેશાં ધયાનમાં રાખવેા. જેઓ બચાંની માવજત કરે છે તેઓ થેાડુંજ જાણે છે કે, જે દુઃખેા બચાંઓ ખમે છે, તે માટે તેઓ પોતેજ જવાબદાર હેાય છે.

બચાંને એકવાર સલેખમ થાય અથવા ઠંડી લાગે તેને નજીવું ગણાવામાં આવે છે, પણ માવજત કરનારીએ

યાદ રાખવું કે, એક વાર ઠંડીની અસર લાગયા પછી બીજીવાર તે વધારે સેહેલાઈથી થાય છે. ધાવતાં બચ્ચાંને માથાંમાં ઠંડી લાગવાથી તેને ધાવવાનાં કામમાં વારંવાર ગંભીર અસર થાય છે, અને ઊંઘમાં પણ તે બેચેન થાય છે. એવી વેળા તેને ગરમ પાણીએ નહવાડવાથી ફાયદો થશે, અને નહવાડ્યા પછી તેને ગરમજ રાખવું, અને તેના નાકમાં બાળની પોછી વડે તેલના ટીપાં નામી તેને સુંવાળું રાખવું. ઘણાં નાનાં બચ્ચાંને સલેખમ અથવા સરદી થઈ હોય, તો તેમને થોડા દીવસ ઘરમાંજ રાખવા અને હવા ઘણી નરમ હોય તોજ બપોર પછી બાહાર મોકલવાં. સરદી સાથે કાંઈપિણ તાવની નીશાની હોય, તો તેમને ઘરમાંજ રાખવાં. ગરમ પાણીનો અંઘોળ, તાવના દરદોનાં સંબંધમાં જણાવયું છે તે પ્રમાણે ખોરાક આપવાની ગોઠવણ, અને ગરમ કપડાં, એ ત્રણ ઊપાયો એવો વેળા લેવાનું ધયાન રાખવું.

ઠંડીથી નીપજતાં ગળાંને લગતાં બીજાં દરદો.—ગળસુણા સીવાય ગળાંને લગતાં બીજાં "ક્રુપ" (croup) નામનાં બે દરદો બચ્ચાંને થાય છે. એકને ખરૂ ક્રુપનું દરદ કહે છે, તે ઘણું જોખમ ભરેલું છે. બીજાંને ખોટું ક્રુપ કહે છે, તેની નીશાનીઓ પેહેલાંના જેવીજ હોય છે, પણ તે તેટલું ધાસતી ભરેલું હોતું નથી. ખોટું ક્રુપ બચ્ચાંને પવનમાં થોડોકવાર પણ ખોલું રાખવાથી ઊભરો આવે છે. ખરાં તેમજ ખોટાં ક્રુપનો હુમલો એટલો અચાનક થાય છે કે, તબીબ

આવવાની અગાઊ આસપાસનાઓએ શું કરવું જોઇયે, તે તેઓએ જાણવું ઘણું અગતનું છે. હોંસાનો આવાજ મોટો અને કુતરાના ભસવા જેવો નીકળે છે, બચાંનો અવાજ ખોખરો અને ધીમો પડી જાય છે, અને દમ મુશકેલીથી અને ઘસડાતો ચાલે છે. બચું ખરેખર ગુંગળાઈ જવાની ધાસતીમાં હોય છે. જો તે બે વરસનું હોય, તો માવજત કરનારીએ તેને એકદમ સીરપ આફ ઇપેકાકુઆનહા (Syrup of Ipecac) નાં વીસથી ત્રીસ ટીપાં આપવાં, અને જો બચાંને કરાર નહી થાય તો, દસ મીનીટ રહીને તેટલાંજ પાછાં આપવાં વળી બચાંને ગરમ પાણીએ નહવાડવું, અને રાઇનાં પાણીથી પગ ઝારવા. ઓરડાને ગરમ રાખવો, અને હવાને ભીની રાખવા માટે ચુહલા ઉપર કીટલીમાં પાણી ઉકાળવા મુકવું.

જે બચાંને આ દરદ થતું હોય, તેને ખોરાક આપવામાં સંભાળ રાખવી. તેને હંમેશાં હલકો અને જલદી પચી શકે તેવો ખોરાક આપવો. અને મુખ્યકરીને સાંજનો ખોરાક ઘણો હલકો રાખવો, અને તેમાં વીશેષકરી પાઉં અને દુધ આપવાં.

ફેફસાં અથવા હવાની નળીઓને લગતાં સઘળાં દરદોમાં દરદીના ઓરડાની ગરમી ફારેનાઈટની ૭૦ ડીગ્રીથી ઓછી રાખવી નહી, પણ તે સાધારણ રીતે ૭૦ કરતાં વધારે હોવી જોઇયે. ડીલમાં હંમેશાં ફલાનલ પેહેરાવવું, અને તે ઉપર જરા પણ પવન આવે નહી તેની સંભાળ

લાંબા વખત સુધી ચાલુ રાખવી. એ દરદોમાં તરસ ઘણી લાગે છે, તે મટાડવાને બચ્ચાને થોડું થોડું પાણી વારંવાર આપયા કરવું, અને તબીબના ફરમાવયા મુજબ હલકો ખોરાક આપવો. જો બચ્ચાંને તાવ આવતો હોય, તો તેમને બનતાં સુધી બીછાનામાં સુવાડવાં ઠીક પડશે.

બચ્ચાંને થતાં હોજરી અને પેટને લગતાં દરદો.—બચ્ચાંને થતાં હોજરી અને પેટને લગતાં દરદો ઘણાંખરાં ખોરાકમાં બેઅંદાજે રાખવાથી નીપજે છે. બચ્ચાંને બદહજમી થઈ હોય, તે ઝાડાના ફેરફાર ઉપરથી માલમ પડી આવે છે. તનદરોસતોની હાલતમાં ઝાડાનો રંગ પીળો, અને તે એકસરખાં ઘટ્ટ હોય છે. બદહજમી થવાની પેહેલી નીશાની એ હોય છે કે, ઝાડા સાથ સફેદ ડપકા પડેછે. આ ડપકા દુધનો દહીવાળો ભાગ છે, જે જરપત થયો નથી હોતો. ઝાડાનો રંગ એ પછી જલદી લીલો થાય છે અને જો તેનો ઊપાય કીધો નહી હોય, તો તે પાતળાં પાણી જેવાં બને છે, અને ચોવીસ કલાકમાં ચાર, છ અથવા આઠ વાર આવે છે.

આ માહેલી કોઇપણ નીશાની દેખાડી આપેછે કે, હોજરી પચાવી શકે તે કરતાં વધારે ખોરાક બચ્ચાંને અપાયો છે. જો બદહજમીનુ જોર સેહેજસાજ હોય, તો ખોરાકના જથામાં ઘટાડો કરવો, દુધમાં પાણી ભેળવું અને એકી વેળા ઓછો ખોરાક આપવો, જેથી બચ્ચું લે એટલો ખોરાક જરપત કરી શકશે. જો એક ધાવતાં બાળકને

બદહજમી થાય, અને જો તે માનાં દુધ સીવાય બીજો પણ ખોરાક લેતો હોય, તો તે ખોરાક નહી આપતાં માત્ર માનાં દુધ ઊપરજ રાખવો. અલબતે જો માનું દુધ પુરતું નહી હોય, તો થોડો બીજો ખોરાક પણ આપવો. ગરમ રૂતુમાં બચાંને પરસેવો પડયાથી વારંવાર પાણીની સોસ લાગેછે. જો બચું કાચની શીશીમાંથી દુધ પીતું હોય, તો આ પીડા તેને ખોરાક આપવામાં કાંઈ બેદરકારી વાપરવાથી થાય છે; જેમકે બાટલીને સારીપેઠે સાફ નહી કરવાથી તેમાંનું દુધ ખાટું થઇ જાયછે, જેથી બચાંને તરસ લાગે છે.

બચાંને દાંત ફુટતી વેળા તેને હંમેશ કરતાં વધારે હલકો ખોરાક આપવો.

ઘણી સખત ગરમીની રૂતુમાં અતીસારનું ઘણું સાધારણ કારણ વધેલી ગરમી હોયછે. બચાંની ચામડીના નાજુક તંતુઓ ઉપર ગરમી અસર કરીને તેમને થાકવી નાખે છે. આ અસર શરીરના બીજા ભાગોના તંતુઓ ઊપર થાય છે, શરીરને પુષ્ટી આપવાનું કામ ઢીલું પડી જાય છે, અને પાચન કરવાની શકતી ઓછી થાય છે. આ અસર દુર કરવાને શરીરને પાણીથી ભરેલાં વાદલાં વડે, દીવસે કેટલીક વાર થોડો થોડો વખત સાફ કીધાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે, કારણ કે તે થાકી ગયલાં શરીરને નવી ગતી આપે છે. આ રીતનો અંઘોળ જો દીવસમાં એકથી વધારે વાર કરવો હોય, તો દરેક વેળા ઘણો થોડો વખત લેવો

વધારે મોટી ઊમરનાં બાળકોને અતીસાર થતી વેળા, ખોરાકમાં એકદમ સુધારો કરવો. ગોસત અને તરકારી મુદલ આપવી નહીં; પણ સઊથી સાદો અને ઘણોજ સેહેલાઇથી જરપત થઈ શકે એવો ખોરાક આપવો. દુધ ગરમ કરીને આપવું, અથવા આરોરૂટ, ચોખાના આટા, અથવા સાધારણ ઘઊંના આટાની દુધ સાથની કાંજી કરી આપવી. નરમ સેરવો આપવો પણ ફળો આપવાં નહી.

જે બચાંને અતીસાર થતો હોય, તેમને સારી હવામાં ફરવા જવા દેવામાં હરકત નથી. ઘણાં નાનાં બાળકોને સરેસતા પ્રમાણે કસરત કરાવવી, પણ વધારે મોટી ઊમરનાં બચાંને વધારે શાંત રાખવાં. વળી તેમને ઘટતાં કપડાં પેહેરાવવાની પણ સંભાળ લેવી. ગરમ રૂતુમાં પણ ઝીણી અને નરમ ફલાનલ કોઈપણ રીતે કંટાળો ઉપજાવનાર થઈ પડશે નહી.

હોજરી અને કોઠાનાં વધારે સખત દરદોમાં તબીબ ઘણુંકરીને વધારે ચોકસાઇથી હુકમો આપે છે, તે પ્રમાણે માવજત કરનારીએ ચાલવાને સંભાળ રાખવી. આસાએશ અને શાંતપણું બચાંને એ દરદોમાં સરવેથી વધારે અગતનાં છે. તેને બીછાનામાં રાખવો; બેસવાની ઢબ કરતાં સુવાની ઢબમા તેને રાખવો બેહેતર છે. દરદીને કોઇપણ રીતે કંટાળો આપવો અથવા ચીહડવવો નહી. વળી તેના શરીરમાં હુંફ રહે તેની ઘણી સંભાળ રાખવી. તેના હાથ, પગ, નાંક વગેરે ઠંડાં હોય, તો

શરીરને ગરમ ઢાબલીઓમાં વીટાળવું; પગ પર સેક કરવો અને પેટ ઊપર ગરમ ફલાનલનો સેક કરવો. પાણી તરસ મટે તેટલું આપવામાં હરકત નથી, પણ એકી વેળા મોટા જથામાં આપવું નહી. જેમ બચ્ચું સાજું થતું જાય, તેમ ખોરાક ધીમે ધીમે વધારવો.

કબજીઆત.—બચ્ચાંને સાધારણ રીતે કબજીઆત થતી નથી, તોપણ તે કોઈ કોઇ વેળા માલમ પડે છે. પણ ખોરાક લેવા ઉપર વધારે ધ્યાન આપવાથી તે સાધારણ રીતે દુર થાય છે. ધાવતાં બચ્ચાંને કબજીઆત થઇ હોય, તો માતાએ હલકો જુલાબ લાગે એવો ખોરાક લેવો, અથવા તેથી ફાયદો નહી થાય, તો બચ્ચાંને "ઓટ"ના આટાની ઘણીજ પાતળી કાંજી ગાળીને આપવી.

વધારે ઉમરે પુગેલા બાળકોને જો કબજીઆત થઇ હોય, તો તેમને સહવારે "ઓટ"ના આટાનો કાંજી આપવો, અને ઘણો પકાવેલો ખોરાક આપવો નહી. વળી તેમને ખોલી હવામાં ફરવા હરવા દેવાં. જો ઝાડો લાવવાની અગત હોય, તો જોલાબની દવા આપવા કરતાં સફરા વાટે પચુકડી આપવી વધારે સારી છે, કારણ કે જોલાબની દવા ઝાડો લાવે છે ખરી, પણ તેની અસર પાછળથી કબજીઆત પાછી લાવવાની થાય છે. તોપણ રેવંચીનો શીરો એવી અસર કરતો નથી, અને તેટલામાટે બીજા જુલાબ કરતાં તે વધારે પસંદ કરવા જોગ છે.

જ્ઞાનતંતુને લગતાં દરદો.—જ્ઞાનતંતુનાં કોઇ પ-ણ દરદમાં શરીરની ઇંદ્રીઓ ઉપર ઘણી ઝડપથી અસર થાય છે. કોઈવાર તે એટલી બધી થાય છે કે, એકાએક હીલચાલ કરવાથી બચાંને આંકડી થઈ આવે છે. ભેજાંને લગતાં દરદોમાં જોવા અને સાંભળવાની ઈંદ્રીઓ ઉપર ઘણી જલદી અસર થાયછે. એવાંદરદોમાં તેટલામાટે, ઓરડામાં શાંતી કરવી અનેતેમાં થોડો ઉજાસ આવવા દેવો. બચાંને જેમ બને તેમ હીલચાલ કરાવવી નહી, અને અગત પડે તોજ ઘણીસંભાળથી તેમકરાવવું. બચાંની આગળ ઝડપથી અથવાઅચાનક ચાલી આવીને તેને ભડકાવવું નહીં, અને ઓરડામાં મોટેથી વાત કરવી નહી. જે ચીજથી બચાંને અડચણ થતી દેખાતી હોય, તે ઓરડામાંથી દુર કરવી. બચાંને હંમેશ સાફ રાખવું, પણ વાદલાં વડે શરીર સાફકરતી વેળા થોડો થોડોજ ભાગ એકી વેળા ખોલો કરી સાફ કરવો, અને નરમકપડાંએ સુકવી નાખવો, અનેજેમ બને તેમ બચાંને કંટાળતું અટકાવવું.

બચાંને આંકડી આવવાનું દરદ.—પાચન શકતીના બીગાડાથી તેમજ બીજાં કારણોને લીધે કેટલાંક બચાંને આંકડી આવે છે. દાંત ફુટવા માંડે છે, તયારે આંકડી સાધારણ રીતે થાયછે. આંકડી આવવાની અગાઉ હોઠ અને આંખનાં પોપચાં પોતાની મેળે હીલવા માંડે છે; તે પછી આંખો એકી ટગરે કોઇ ચીજ સામે જોયા કરે છે, અને શરીર તાટ થઇ જાય છે; દમ નીયમ વગર ચાલે છે અને વારંવાર થોડીક પળ બંધ પડે છે, અને ચેહેરો તથા

શરીરનો રંગ કાળો અને આસમાની થઇ જાય છે. આ પછી હાથ પગની ખેંચતાણ શુરૂ થાય છે. ઘણુંકરીને પગ નહીં પણ હાથ ઝડપથી હીલચાલ કરે છે, અને કોઇ વેળા મોહોડાંના સનાયુઓમાં પણ આંકડો થાય છે.

આંકડીના હુમલાની પેહેલી નીશાની દેખાતાંજ, માવજત કરનારીએ બચ્ચાંના કપડાં સઘળાં અથવા થોડાં કહાડી નાખીને, તેને ગરમ પાણીના તબ અથવા વાસણમાં બેસાડવું, અને તેનાં માથાં ઊપર ઠંડુ પાણી લગાડવું. આંકડી જો દશથી પંદર મીનીટ ચાલુ રહે, તો તેટલો વખત બચ્ચાંને વાસણમાંજ રાખવું, અને અગત પડે તો વધારે ગરમ પાણી ઊમેરીને પાણીની ગરમી ફારેનાઈટનાં થરમામેટરની ૯૮ દીગ્રી જેટલી રાખવી. વાસણમાંથી બચ્ચાંને બાહાર કાહાડયા પછી તેને થોડીક વાર એક ગરમ કપડાંમાં વીંટાળી રાખવું, પણ જો આંકડી ફરીથી થાય તો અગાઊની માફક તેને પાછું પાણીમાં બેસાડવું.

બીજી જાતની આંકડી શરીરના જુદા જુદા સનાયુઓમાં લાગુ પડે છે. તેનું કારણ તંતુમાળાની સથીતો ઘણી નાજુક અને જલદી દુખ આપે એવો થઇ પડવાનું હોય છે. બચ્ચાંને થતી આ જાતની આંકડીનું જોર ઘણુંકરીને થાક અથવા નાજુક લાગણીથી, અને આસપાસનાઓની નજર બચ્ચાં ઉપર છે એવું જોઇને વધે છે; માટે, બચ્ચાંની માવજત કરતો વેળા તેને ઉસકેરાવાનું અથવા ગભરાવાનું કારણ આપવું નહીં. વળી દરદીને બીજાં છોકરાં સાથે રમવા દેવો નહી. તેને ખુશ અને આનંદી રાખવો

અને ખોલો હવામાં રમવા દેવો, પણ તે થાકી જાય એટ-
લી કસરત તેની પાસ કરાવવી નહી.

બચ્ચાંઓને થતું લકવાનું દરદ.--લકવો જ્ઞાન તંતુઓનું એક દરદ છે, અને તે કોઈ વેળા નાના બચ્ચાંઓમાં દેખાવ દે છે. જે બચ્ચાંઓ ઊપર આ દરદનો હુમલો થયો હોય, તેમની માવજત કરનારીએ અતીષય સંભાળ રાખવી, અને ખોલી હવામાં ફેરવી તથા કસરત કરાવીને તેમની તનદરોસતી જાળવવાની કોશેશ કરવી. તેમને ખોલી હવામાં ઘણો વખત રાખવાં, અને રહી ગયલા ભાગને હંમેશાં સારી પેઠે મસલવો, જેથી તે ભાગનું લોહી ફરતું થઇ તેને સજીવન રાખશે અને ખરી જતુ અટકી વશે. રહી ગયલા અવયવની ગરમી શરીરના બીજા ભાગોના ગરમી કરતાં ઓછી હોયછે, તેટલામાટે તેને વધારે ગરમ કપડાં વડે ઢાંકવો.

અપુરણ ખોરાકથી નીપજતાં દરદો.--બચપણમાં બચ્ચાંને પુરતો અને જોઇએ તેવો ખોરાક નહી મળવાથી, અને ખરાબ હવા અથવા પાણી અને ગલીચ જગાની અસરથી તેઓ નબળાં અને કાયલી બને છે. વળી સ્ત્રીઓ શકતી ઊપરાંત વારંવાર હમેલદાર થયાથી પણ તેમનાં બચ્ચાં નબળાં નીવડે છે. નબળાઇની અસર બચ્ચાંની ઊપર તેના જનમ અગાઊ થાય છે, કારણ કે માતા નબળી હોવાથી બચ્ચાંનું પોષણ થતું નથી; અને બચ્ચું જનમયા પછી માતાનું દુધ પુષ્ટી વગરનું અને થોડું હોવાથી બચ્ચું નબળુ અને કાયલી રહે છે. આ

દરદમાં બચાંનાં હાડકાં બરાબર ખીલતાં નથી. હાડકાંનો મુખ્ય જોર આપનારો ભાગ જે ચુનાનાં તત્વો છે, તે તેમાં ઓછા જથામાં હોય છે, અને તેથી સખ્ત અને ખીલેલાં થવાનો વખત વહી ગયા પછી લાંબા વખત સુધી તે નરમ અને સેહેલાઈથી વળી જાય તેવાં રહે છે. આ દરદવાળાં બચાં અસુરેથી ચાલવા શીખે છે. તેમને વેહેલાં ચાલવાની ફરજ પણ પાડવી નહીં; કારણ કે તેમનાં શરીરનાં હાડકાં નરમ હોવાથી તે શરીરના ભાર તળે સેહેલાઈથી દબાઈજાય છે, અને તેથી તેમના પગો વળીને બચું પંગું થઇ જાય છે. વળી શરીરના બીજા ભાગો બેડોળ થઇ જતા અટકાવવા માટે, નીચલી સુચના માવજત કરનારીએ ધ્યાનમાં રાખવી. બચાને એકી વેળા લાંબો વખત બેસાડી રાખવું નહીં. તેને સખ્ત અને સુંવાળાં ગોદડાં ઊપર સુવાડવું અને ડોક ઘણી ઊંચી રાખવી નહીં. તેને પુરતાં ગરમ કપડાં પેહેરાવવાં, અને ખોલી હવા અને તડકામાં લાંબો વખત સુધી રાખવું. વળી તેને દરરોજ નહવાડવો અને નહવાડતી વેળા તેનું શરીર સારી પેઠે ચોળવું. તેને તેની ઊમર પ્રમાણે પુષ્ટીકારક ખોરાક, જેવોકે પુશકળ દુધ, અને જો દાંત ફુટયા નહી હોય તો, થોડોક સેરવો આપવો; અને દાંત આવયા પછી રાંધેલું કુમલું ગોસત પણ આપવું. ખોરાકમાં ઘણું કરીને ગોસત આપવું. તરકારી થોડી આપવી, અને પટેટા બીલકુલ આપવા નહી.

બચાંમાં થતું ખહીનું દરદ.—બચાંને થતી નબળાઇ બીજી રીતે પણ જણાઈ આવે છે. બચાંનાં મા બાપને ખહીનો રોગ થયો હોય છે, તો તેમનાં બાળકો નાનપણથીજ નાજુક હોય છે. આવાં છોકરાંની માવજત કરનારીએ ઘણીજ જતન કરવી, અને ખહીના ભયંકર રોગને ઊભરી આવતો અટકાવવો. સારો ખોરાક અને કપડાં, ચોખી હવા અને કસરતની એવાં બચાંને ઘણી જરૂર છે, અને મુખ્યકરીને બચાંની છાતીના અવયવો, જે પુરતી રીતે ખીલેલા નથી હોતા, તેમને ખીલવવા સારૂં બચાંને કસરતશાળામાં મોકલી ઘટતી રીતની નીયમસર કસરત કરાવવી. વળી બચાંને થતાં સાધારણ દરદો, જેવાંકે ગોવરૂં, ઠાંસો, વગેરે, તે ખહીવાળાં બચાંઓને નહી થાય તેની સંભાળ જેટલી લેવાય એટલી થોડી છે.

બચાંની તનદરોસતી જાળવવાને લગતી કેટલીક સાધારણ સુચના.

ખોરાક—બચાંના દાંત ફુટે તેની અગાઉ માનાં દુધના ખોરાક સીવાય બીજા કોઈ ખોરાકની તેને અગત નથી. પણ જો માનું દુધ બચાંને પુરતું નહી થાય, તો ચમચા વડે અથવા કાચની શીશીમાં તેને ગાયનું દુધ પાવું. બચાંને ધવાડવાનું એકદમ મુકી દેવું નહી, અને બચું પચાવી શકે તેવોજ ખોરાક તેને આપવાની અતી-

થય સંભાળ રાખવી. ધાવણ છોડાવવું હોય, તો પેહેલાં દીવસે ધવાડવાનું બંધ કરવું, પણ સાંજ પછી એકવાર અને એકવાર મોડી રાતે તેને ધવાડવાનું ચાલુ રાખવું. સહવારે બચાંને કાંજી અથવા પાણી સાથે ભેળેલું દુધ, આરોરૂટની કાંજી, ચોખાની કાંજી વગેરે આપવું. પણ આ ચીજો બચાંના કોઠાની હાલત જોઈ અથવા તેને પસંદ પડે તેમ આપવી. જો બચાંને કબજીઆત થઈ હોય, તો "ઓટ"ના આટાની કાંજી ઠીક પડશે; પણ પેટ આવતાં હોય, તો ચોખાની કાંજી આપવી. ગાયનું દુધ અને સાથે પાણી પણ આપવું. તોપણ દોહોડ વરસની ઉમર સુધી બચાંને મુખ્યકરીને દુધનો ખોરાક આપવો, અને બચપણની આખી મુદતમાં પણ ખોરાકનો મુખ્ય ભાગ દુધનોજ રાખવો.

સાધારણ રીતે બચાંને બારથી પંદર મહીના પછી માનું દુધ છોડાવવું. તેટલા વખતમાં હોજરીને બીજો ખોરાક પાચન કરવાની ટેવ પડેલી હોય છે, અને તેથી ધાવણ મુકાવવાથી તેને કાંઈ હરકત થશે નહી. એક વરસની અંદરનાં બચાંને ગરમ રૂતુમાં ફકત ધાવણ પરજ રાખવું પસંદ કરવા જોગ છે; અને મુખ્યકરીને બચું જો શેહેરમાં વસતું હોય, તો એવી વેળા તેના ખોરાકમાં કાંઈપણ ફેરફાર કરવો જોખમભરેલો છે.

જો બચાંને ખોરાક ચાવી શકાય તેટલા દાંત આવયા હોય, તો દહાડામાં એકવાર ઘણોજ બારીક કીધેલો કુમળાં ગોસતનો ખીમો આપવો, અને દાંત આવવાની આગમજ પણ ગોસતનો થોડોક સેરવો આપવામાં અડચણ નથી.

નાનાં બાળકોનો ખોરાક હમેશાં સાદો રાખવો, અને કોઈપણ જાતનો મસાલાદાર અથવા લેહેજતદાર ખોરાક આપવો નહી. ચાહે અથવા કાફી પણ આપવી નહી. ખાંડ અથવા સાકર નુકશાનકારક નથી, પણ તે થોડા જથામાં આપવી, કારણ કે તે ઘણી ખાવાથી ભુખ ઓછી થાય છે. મીઠું બચાંને ખોરાક સાથે આપવું ખરેખર અગતયનુ છે. રોજ મીઠાં સાથ ભેળેલુ પાણી બચાં વારંવાર ખુશીથી પીએ છે, અને જો તેઓ નાજુક હોય છે, તો તેથી તેમની ભુખ વધે છે.

બચાંને નીયમીત વખતેજ ખોરાક આપવો, અને ખાવાના વખતની વચે કાંઈપણ ચીજ આપવી નહી; પણ આટલું યાદ રાખવું કે, ઉમરે પુગેલાં માણસો કરતાં બચાંને દીવસમાં વધારે વખત ખોરાક આપવો. રાતનો ખોરાક પાંઉ અને દુધ, અને એવોજ બીજો હલકો રાખવો.

હવા—બચાંને પુષ્કળ ચોખી હવાની અગત છે. તેમના સુવાના ઓરડામાં પુરતી હવાની આવજાની ગોઠવણ રાખવી. બચું એક મહીનાનુ થાય, તયારે તેને દરરોજ ખોલી હવામાં મોકલવું. જો હવા ઘણી ઠંડી હોય, તો તેને ઘણીવાર બાહાર રાખવું નહી, કારણ કે પુરતાં ગરમ કપડાં પેહેરયા હોય તે છતાં બચાંને ઠંડીની અસર ઘણી જલદી થાય છે; પણ જો હવા ખુશનુમા અને ગરમ હોય, તો વધારે લાંબો વખત તેને બાહાર ફેરવવું. બચાં રમત ગમત કરી શકે તેટલાં મોટાં થાય, તયારે તેમને લગભગ આખો દીવસ, જો હવા ખુશનુમા હોય તો,

બાહાર રમવા દેવાં; અને ઠંડીની રૂતુમાં પણ તેમને આખો દીવસ ઘરમાં ગોંધી રાખવાં નહી.

કસરત—બચાંને જો તક આપી હોય, તો પોતે-જ કસરત કરવા માંડશે, અને તેટલામાટે તેમને એવાં કપડાં પેહેરાવવાં નહી, કે જેથી તેમને છુટથી કસરત કરવામાં હરકત થાય. વળી યાદ રાખવું કે, જેટલો છોકરાંને તેટલોજ છોકરીઓને કસરતની અગત છે.

કપડાં—બચાંને કેવાં કપડાં પેહેરાવવાં, તે વીશે લંબાણથી લખવાની અગત નથી. તેમને કપડાં એવા પેહેરાવવાં કે જેથી તેમને છુટથી ફરવા હરવામાં અડચણ નહી થાય, અને તે ગરમ અને ઠંડી રૂતુને અનુસરતાં હોય.

અંઘોળ.—બચાંને દરરોજ સહવારે ઠંડાં પાણીએ નહવાડવાથી, તેને બાહારની અસરો જલદી થશે નહી, અને સેહજ પણ પવનથી જેમ કોઈ બચાંને ઠંડી લાગી આવે છે, તેમ થશે નહી. બચાંને પેહેલા ગરમ પાણીએ નહવાડવું જોઇએ, પણ પાણી ધીમે ધીમે ઓછું ગરમ લેતા જવું. અઢાર મહીના અથવા બે વરસનું થતાં બચાંને ઠંડું પાણી ખુશકારક લાગે છે. બચાંને નહવાડતાં બેથી ત્રણ મીનીટ કરતાં વધારે વાર લગાડવી નહી, અને નહવાડી રહયા પછી ગરમી આવે તેમ શરીર સારી પેઠે મસલીને નુછી નાખવું. પછી જેમ બને તેમ જલદી કપડાં પેહેરાવી દેવાં.

ઊંઘ.—બચાંને ઝોલીમાં સુવાડતી વેળા પેહેલેથી-જ હીચકા ખાવાની ટેવ પાડવી નહી, કારણ કે તેથી તેને ખરાબ ટેવ પડી જાય છે, અને હીચકા વગર

તે ઉંઘાઈ જતું નથી. જો બચું નાજુક અથવા કાયલી હોય છે, તો તેને માવજત કરનારીના હાથમાં અથવા ખોળામાં ઉંઘાઈ જવાની ટેવ પડે છે. જો બચું ખરેખર આજારી હોય, તો તેવી રીતે તેને ઊંઘાવા દેવું; પણ જો તે નાજુક હોય, તો તેને ગમત આપવા ઘરમાં બધેબધ ફેરવવું. તનદરોસત બાળકો કરતાં એવાં બાળકોને પેહેલાંથીજ સારી ટેવ પાડવી ઘણી અગતની છે. નાજુક બચાંને ખોળામાં અથવા હાથમાં હીચકા ખવાડીને સુવાડવું જોકે ખરાં હેતથી કરવામાં આવે છે, તોપણ તે ખોટું હેત છે, કારણકે તેથી તેની ઊંઘ એટલી સજાગરૂ થવાનો સંભવ રહે છે કે, તેને હાથમાંથી ઝોલીમાં મુકતાંને વાર અથવા સામા માણસનાં શરીરની હુંફ નહી જણાતાં તે જાગી ઉઠે છે. સારી ટેવવાળાં બચાંને ઊંઘથી જેટલી શાંતી મળે છે, તેટલી એવી ટેવવાળાં બાળકને મળતી નથી, અને તેનું પરીણામ એ નીપજે છે કે, બચું ચીરડાઉ અને પાજી થઈ જાય છે. વળી બચાંને ખરાબ ટેવ પડી હોય છે, તો તે એકાએક નીકળી જતી નથી. ચોકસ વખતે તેને બીછાનામાં મુકવું, અને રડે તેની દરકાર કરવી નહી; અને થોડા દીવસમાં તે પોતેજ બીછાનામાં મુકતાં રડયા વગર ઊંઘાઈ જશે.

નાનાં બાળકોને પુષકળ ઊંઘની બહુ અગત છે. દસ વરસની અંદરનાં બાળકોને રાતના આઠ વાગાની અગાઉ સુવાડવાં જોઇએ. બચાંને સુવાડવાની અગાઉ કોઇબી રીતે ખીજવવાં નહી.

સ મા પ્ત.